Angel-Alex Hăisan

Provocări în sistemul educațional

Menținerea unui stil de viață sănătos prin educație fizică în situații pandemice

Presa Universitară Clujeană

ANGEL-ALEX HĂISAN

•

PROVOCĂRI ÎN SISTEMUL EDUCAȚIONAL

Menținerea unui stil de viață sănătos prin educație fizică în situații pandemice

ANGEL-ALEX HĂISAN

PROVOCĂRI
ÎN SISTEMUL EDUCAȚIONAL

Menținerea unui stil de viață sănătos prin educație fizică în situații pandemice

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2023

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Grosu Emilia Florina

Conf. univ. dr. Man Cristina Maria

ISBN 978-606-37-2015-4

Universitatea Babeş-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel./fax: (+40)-264-597.401
E-mail: editura@editura.ubbcluj.ro
http://www.editura.ubbcluj.ro/

Pentru încetinirea ritmului

Alee de piatră,
De vise pavată,
Tu, făr' de-nceput,
Tu, ce te-ai pierdut,
Cât mai șerpuiești,
Îndrugând povești?

Să te-oprești aș vrea,
S-asculți inima.
Cea care iți bate,
Pentr-o jumătate,
Și pentru puiuți,
De omuți drăguți.

Și as mai dori,
Ca să poți privi,
De pe-un vârf de munte
Acel răsărit, de nimic umbrit,
Și s-auzi cum plouă,
Cu picuri mari de rouă.

CUPRINS

LISTA ACRONIMELOR

OMS – Organizația Mondiala a Sănătății

HG – Hotărârea de Guvern

CNSU – Comitetului National pentru Situații de Urgenta

MEC – Ministerul Educației si Cercetării

MS – Ministerul Sănătății

UBB – Universitatea Babeș-Bolyai

FEFS – Facultatea de Educație Fizica si Sport

SRHI – Self-Reported Habit Index

MT – Microsoft Teams

IMC – Indicele de Masă Corporală

WHR – raportul talie-șold

YMCA – Young Men's Christian Association

FITT – Frecvență, Intensitate, Timp și Tip

LISTA FIGURILOR

LISTA GRAFICELOR

LISTA TABELELOR

1.
INTRODUCERE

Potențialul apariției unor situații critice le nivel mondial este destul de scăzut în existenta contemporană, însă descoperirea grupului de persoane din orașul Wuhan în 12.12.2019, care manifestau simptome atipice de pneumonie și nu răspundeau în conformitate la tratamentul standardizat, a reprezentat începutul celei mai mari crize globale de la cel de-al doilea război mondial încoace, după cum Antonio Guterres, secretar general al Națiunilor Unite, avea să afirme. (United Nations, 2023)

Confirmarea din 19.01.2020 a unor cazuri de infecției cu virusul SARS-CoV-2 în patru țări din Asia: China, Tailanda, Japonia și Coreea de Sud, coroborată cu anunțul din 23.01.2020 al autorităților locale din orașul Wuhan din China, de a închide un oraș cu 11 milioane de locuitori cu scopul de a limita extinderea infecției, au reprezentat factori de îngrijorare majoră în ceea ce privește rapiditatea cu care acest virus se răspândea și prefigurau începutul unei perioade extinsă de anormalitate. Aceste îngrijorări au devenit certitudini începând cu 10.02.2020 când au fost anunțate 1013 decese la nivel mondial din cauza noului virus, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) făcând cunoscut în următoarea zi numele oficial al bolii, COVID-19. În 23.02.2020 Italia devine un hotspot al COVID-19 la nivel global, autoritățile declarând că țara se află într-o situație epidemiologică de urgență, fapt care a dus la închiderea granițelor și intrarea țării în carantină (Centers for Disease Control and Prevention, 2023)

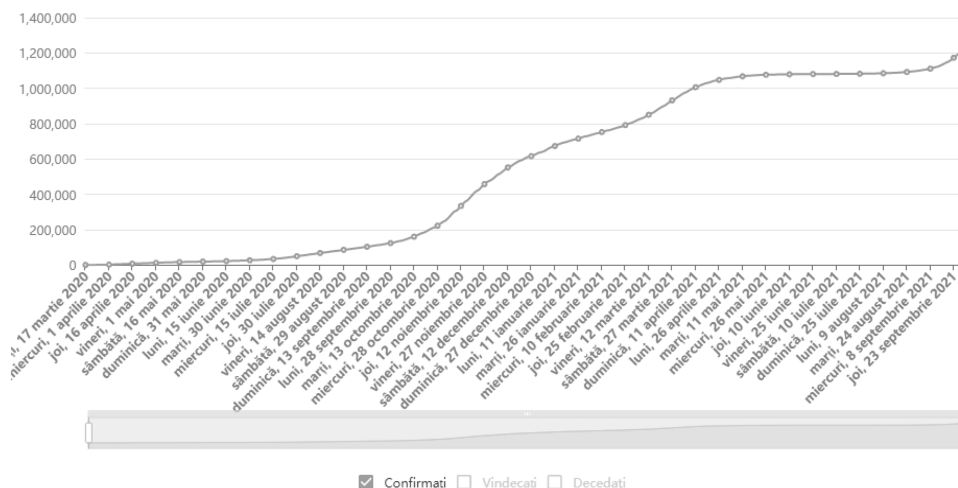
Contextul expus și calitatea de cadru didactic titular în învățământul universitar românesc la Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia (UAB) m-au determinat să efectuez în primele două săptămâni ale semestrului al 2-lea al anului universitar 2019/2020, două sesiuni de măsurare, una fizică și cealaltă online, a unor măsurători antropometrice simple: înălțime, greutate, circumferința taliei și circumferința șoldurilor și a câtorva dintre componentele fitness-ului în relație cu starea de sănătate: flexibilitate, rezistență musculară și rezistență cardiovasculară, pentru a vedea dacă rezultatele obținute prezintă diferențe semnificative și dacă ar putea fi aplicate în eventualitatea trecerii în totalitate a sistemului educațional în mediul online. Toate măsurătorile au fost efectuate în cadrul seminariilor de *„Metode de cercetare științifică”*, cele fizice fiind efectuate în data de 27.02.2020 și cele online pe Skype în data de 05.03.2020.

Demersul s-a dovedit a fi oportun, deoarece declarația directorului OMS din data de 11.03.2020 informa populația planetei despre începutul pandemiei COVID-19, generată de virusul SARS-CoV-2, care implica impunerea unor restricții severe de circulație și interacțiune (Organizația Mondială a Sănătății, 2020), creând astfel mediul propice pentru dezvoltarea sistemului la care începusem să lucrez.

La cinci zile distanță de anunțul directorului OMS, președintele României semna un decret care prevedea instituirea stării de urgență pe teritoriul țării noastre (Presedintele Romaniei, 2020), marcând astfel începutul unei perioade de decizii controversate care au scos la suprafață încă o dată incapacitatea de adaptare și colaborare a clasei politice românești.

Sfârșitul lunii mai 2020 consemna trecerea de la stare de urgență la cea de alertă și deși numărul cazurilor confirmate era în continuă creștere (Grafic 1), autoritățile decideau instaurarea unor măsuri de relaxare prin HG nr. 434 din 28.05.2020 și prin hotărârea Comitetului Național pentru

Situații de Urgență (CNSU), nr. 28 din 11.06.2020 (Code for Romania Task Force, 2023).



Grafic 1. Evoluția cazurilor de COVID-19

Sursa: datelazi.ro

Contextul pandemic național, înainte de începerea anului școlar 2020/2021, înregistra un trend ascendent, care s-a accelerat odată cu începerea acestuia (Code for Romania Task Force, 2023). Deși anul școlar a demarat în format fizic, CNSU prin hotărârea nr. 53 din 05.11.2020 dispunea trecerea în sistem online a activităților didactice pentru instituțiile de învățământ preuniversitar (Code for Romania Task Force, 2023).

Pentru următoarele trei luni, hotărârile CNSU nr. 53 din 08.11.2020, nr. 57 din 07.12.2020 și nr. 2 din 08.01.2021 au fost documentele care au reglementat modalitatea de desfășurare a activităților didactice preuniversitare și aprobau, o data la 30 de zile, prelungirea suspendării activităților care impuneau prezența fizică a preșcolarilor și elevilor în unitățile de învățământ și continuarea activităților didactice în sistem on-line.

Hotărârea nr. 5 din 03.02.2021 a CNSU introducea pentru învățământul preuniversitar desfășurarea activităților didactice după trei scenarii: roșu,

galben și verde și invoca autonomia universitară în cazul activităților desfășurate în cadrul instituțiilor de învățământ superior.

Ordinul comun al Ministerului Educației și Cercetării (MEC) și Ministerului Sănătății (MS), nr. 5650/1670/2020 din 29 septembrie 2020, aduce clarificări cu privire la măsurile sanitare și de protecție pe care instituțiile de învățământ superior trebuie să le implementeze în perioada pandemiei de COVID-19.

Începerea anului universitar 2020/2021 a însemnat pentru mine, pe lângă menținerea funcției de cadru didactic titular la universitatea anterior menționată, numirea ca titular pentru activitățile de seminar la disciplina Educație fizică pentru programele de studii Administrarea Afacerilor în Servicii de Ospitalitate liniile de studiu română și engleză și Administrarea Afacerilor linia de studiu engleză, din cadrul Facultății de Business a Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (UBB).

Începerea cursurilor la nivelul UBB fost stabilită pentru data de 28.09.2020 și cu toate că s-a dorit demararea în format fizic, într-un final modalitatea de desfășurare a cursurilor a fost lăsată la latitudinea conducerii fiecărei facultăți conform unor scenarii prestabilite.

Hotărârea consiliului de administrație a UBB nr. 15104 din 12.10.2020 aproba schimbarea modalității de desfășurare a activităților didactice desfășurate de Facultatea de Educație Fizică și Sport (FEFS) de la scenariul Hibrid 2 la cel Online, până la noi reglementări. Odată cu această decizie, nu doar cursurile FEFS treceau în scenariul online ci și cursurile de educație fizică ale tuturor facultăților din cadrul UBB.

În absența unui ghid instituțional cu privire la modalitatea de desfășurare a activităților didactice pentru cursurile de educație fizică, fiecare profesor a avut libertatea de a-și organiza activitatea după propriile cunoștințe și dorință de implicare. Având în vedere că întâlnirile fizice au fost excluse, chiar și în afara programului, singura opțiune la care s-a putut apela a fost desfășurarea activităților online în mod sincron sau asincron.

În acest context, dificultățile întâmpinate în prima lună de cursuri în livrarea actului educațional, generate în principal de lipsa cunoștințelor elementare referitoare la domeniul activităților fizice ale studenților și

implicarea lor, m-au determinat să dezvolt o metodă, pe baza celei testate în începutul pandemiei, care să vină ca răspuns la noua situație impusă de pandemia COVID-19.

Condiția esențială în elaborarea sa a fost îndeplinirea scopului seminariilor de educație fizică, și anume de a contribui la elevarea gradului educațional al studenților, prin îmbunătățirea cunoștințelor teoretice și practice în relație cu domeniul activităților fizice, având la bază fundamente științifice și fără a fi necesare investiții suplimentare de orice natură din partea studenților sau a universității. De asemenea, am dorit ca activitatea din cadrul seminariilor să contribuie la crearea unui obicei în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice și să ne permită identificarea modului în care pandemia a influențat anumite aspecte ale vieții.

Crearea și implementarea întregului demers s-a bazat pe formarea mea profesională, care pe lângă o licență și un master în domeniul educației fizice și a sportului, include o licență în economie și un doctorat în sociologie, dar și un postdoctorat în socio-economie. Astfel, se poate explica multitudinea instrumentelor de colectare a datelor utilizate, ele extinzând interesul pentru cunoaștere dincolo de domeniul inițial.

Originalitatea lucrării este dată de însuși contextul fără precedent în care s-a desfășurat cercetarea coroborat cu domeniul vizat. Inexistența unor protocoale în aceste situații critice pentru anumite domenii a făcut posibilă această cercetare.

Necesitatea de a găsi soluții imediate la probleme noi reprezintă motorul cercetărilor aplicate, iar în aceste condiții identificarea unei modalități de a interacționa cu studenții, de a transmite cunoștințele, de a cuantifica munca depusă, de a oferi sprijin, devine stringentă și orice persoană implicată în domeniul său de activitate va conștientiza că orice este mai bun decât nimic. Astfel, în loc să optez pentru varianta ușoară, mi-am dorit să profit de ocazie și să dezvolt noi metode.

Cel mai mare câștig al acestui demers a fost crearea unei comunități în jurul unui subiect, în cazul nostru educație fizică, care a contribuit la crearea unui sentiment de apartenență și oferirea unui sprijin necondiționat într-o perioadă critică pentru persoanele implicate și într-un context aparte.

2.
ASPECTE TEORETICE

2.1. Efectele pandemiei asupra sistemului educațional

Trăim vremuri în care trebuie să pledăm pentru activitate fizică. Mișcarea a devenit crucială pentru indivizii moderni, care din păcate tind să experimenteze un mod de viață ușor activ spre sedentar. Educația este și sperăm că va reprezenta întotdeauna fundamentul necesar pentru a asigura diversitatea și echilibrul în viața noastră.

Necesitatea adaptării la schimbările rapide de ritm impuse de dinamica în creștere a societăților actuale, obligă indivizii să treacă cu vederea și să deprioritizeze anumite domenii. Asigurarea că nevoile de bază sunt îndeplinite, lipsa educației, modelele societale, posesia materială și multe alte concepte contribuie la interiorizarea și înstrăinarea față de propria noastră natură veselă, jucăușă și activă din punct de vedere fizic.

Achiziția și dezvoltarea abilităților motorii grosiere și fine sunt o parte crucială a creșterii individului și o condiție prealabilă pentru trecerea de la un copil sănătos la un adult funcțional sănătos. Orele de educație fizică, fiind prezente în programele de învățământ de la toate nivelurile educaționale, au un rol extrem de important în această direcție.

Vorbind pe termen lung, prin educarea generațiilor actuale și conștientizarea importanței echilibrării volumului de muncă cu activități care implică mișcare fizică, executate corect, vom avea o șansă mai ridicată de a trăi o viață mai sănătoasă și mai plină de satisfacții.

Pentru Europa, anul 2020 a debutat cu zvonuri despre un nou tip de virus din China, care s-au transformat rapid într-o certitudine. Până la sfârșitul lunii martie, aproape toate țările europene luau măsuri radicale pentru a combate numărul crescut de cazuri și decese. Țările au început să-și închidă granițele și starea de urgență a fost declarată la nivel național. În multe țări instituțiile de stat și cele private au fost închise, iar oamenii din domenii neesențiale au fost obligați să rămână acasă.

Actuala pandemie COVID-19 a afectat modul în care s-au desfășurat diferite activități, printre care și domeniul activităților fizice, atât la nivel instituțional, cât și la nivel privat. Școlile și alte facilități educaționale au fost închise, iar cursurile de educație fizică trebuiau organizate online. Facilitățile sportive private au fost, de asemenea, forțate să închidă sau să reducă numărul de participanți. Pentru o perioadă lungă de timp, singurul mod în care puteai desfășura activități fizice în afara casei proprii era singur, între anumite intervale de timp și dacă aveai o declarație pe propria răspundere scrisă. Toate aceste restricții s-au reflectat asupra cantității de activitate fizică pe care a efectuat-o populația în general.

Chiar dacă înainte de pandemie din ce în ce mai multe persoane nu mai erau conștiente sau nu le păsa de importanța activităților fizice zilnice, fapt evidențiat de rezultatele privind lipsa mișcării și ratele ridicate de obezitate din numeroase rapoarte publicate de organizații influente (World Health Organization, 2018) (OECD, 2019) odată cu restricțiile impuse de autorități cu privire la dreptul de a părăsi propria casă, populația generală s-a simțit mai conștientă cu privire la activitățile fizice și a realizat că sunt o activitate de maximă importanță (Pu, Zhang, Tang, & Qiu, 2020) (Howley, 2021) (Panaet, Alexe, Marchis, Man, & Grigore, 2021)

Pandemia a creat sau accelerat contextul pentru regândirea modului în care informațiile sunt livrate și primite în majoritatea domeniilor tradiționale, prin încorporarea vechilor abordări într-un curent virtual nou. Repercusiunile acestor acțiuni au putut fi simțite asupra caracteristicilor personale ale individului și asupra modului în care acesta a început să interacționeze cu familia și societatea (Shen, et al., 2021) (Megreya, Latzman,

Al-Ahmadi, & Al-Dosari, 2021) (Bang, et al., 2021) (Lunnay, et al., 2021) (Galasso, et al., 2020) (Lee, Chin, & Sung, 2020).

Transpunerea contextului fizic în cel virtual a remodelat modul în care este percepută autoritatea și dacă în multe cazuri, în special pentru cei care se bazau deja pe o repartizare echitabilă a responsabilității între participanți, tranziția a fost ușoară și fără repercusiuni, în unele cazuri, dispariția fizică a unei figuri autoritare, de exemplu așa cum este perceput profesorul în sistemul românesc educațional, a creat premisele decăderii sistemului.

Răspunsul comunității științifice la situația pandemică a debutat cu studii clinice, fiind esențial a identifica modul în care acest virus afectează corpul uman. Studiile privind modul în care ne afectează capacitatea de a desfășura activități fizice (Woods, et al., 2020)(Petersen, et al., 2021) (Sallis, et al., 2021), au fost urmate de cele care au încercat să ofere un răspuns la modul în care diferite aspecte ale vieții noastre au fost afectate prin perspectiva unor diverse domenii precum: sociologie (Sommerlad, et al., 2021), economie (Verschuur, Koks, & Hall, 2021), psihologie (Passavanti, et al., 2021), educație (Barkley, et al., 2020) sau chiar interdisciplinară (Singh, et al., 2021).

Deoarece orice conjunctură nouă reprezintă o oportunitate, interesul comunității de afaceri a început să se manifeste pentru a înțelege, contracara sau valorifica economic fenomenul. Sectorul IT a răspuns prompt și piața software a înregistrat un boom în aplicații, bloguri, portaluri, conținut media pe platforme de streaming etc. Din păcate, nu toate acestea au încercat să găsească soluții la noua situație generată de incapacitatea de a desfășura activități fizice, efectul unora dintre ele fiind invers, creșterea comportamentului sedentar (Barr & Copeland-Stewart, 2021) (Zhu, 2021).

Pandemia globală COVID-19 a forțat regândirea în multe sectoare ale modului în care au fost desfășurate activitățile, inclusiv în educație (Barkley, et al., 2020) (Zhao, 2020). Odată cu mutarea în mediul online, a fost creată o dualitate în ceea ce privește abordarea livrării actului educațional.

Sistemele educaționale, în special modul în care actorii implicați sunt afectați de calitatea lor, au fost un subiect principal de discuție în multe studii din întreaga lume înainte de pandemia COVID-19 (Cornejo, 2019) (Maniu, Maniu, & Mihaly, 2019) (Ferrante, 2019) (Martynenko, Parkhitko, &

Kurmanova, 2019) (Huimin, 2016). (Nascimento, Folle, Rosa, & Both, 2016) (Kohl, et al., 2012) (Kagan, 2010), dar debutul acesteia a adăugat un strat suplimentar și a reușit să extindă preocupările (Haisan & Monea, 2021) (Imam, 2021) (Ivanko, Ding, & Nord, 2021) (Carrasco, Ramirez, & Dominguez, 2021) (Shevchenko, Malysh, & Tkachuk-Miroshnychenko, 2021) (Rachidi, et al., 2021) (Whitley, Beauchamp, & Brown, 2021) (Beche, 2020) (Arezzo, Vignali, Ammirati, Brodie, & Mintz, 2020) (Besschetnova, 2020) (Ozer, 2020).

Deși în prezent în ceea ce privește modalitățile de desfășurare ale actului educațional și importanța interacțiunii față în față pentru a-și îndeplini deziderатele, putem identifica un consens (Gómez-Rey, Fernández-Navarro, Francisco, & José, 2021) (Ensmann, Whiteside, Gomez-Vasquez, & Sturgill, 2021) (Loras, Haugset, & Ratteberg, 2021) (Ye, et al., 2021) (Narkhov, Narkhova, & Shkurin, 2021), pentru o perioadă considerabilă, de la izbucnirea pandemiei de COVID-19, a prezentat o abordare foarte eterogenă, bazată în principal pe tipul domeniului studiat și pe convingerile culturale (Arriaza Westendorff, Mutch, & Mutch, 2021) (Aladsani, 2021) (O'Shea, Koshy, & Drane, 2021) (Valeeva & Kalimullin, 2021) (Xie, et al., 2021) (Alan, 2021) (Dietz & Cortés, 2021).

Chiar și așa, metoda de abordare generală a fost în favoarea sistemului online, în limita a două tipuri virtuale de interacțiune: întâlniri asincrone sau sincrone. Acest lucru a exclus posibilitatea oricăror întâlniri fizice și a forțat actorii implicați să găsească soluții pentru a asigura continuitatea activităților fără a afecta calitatea.

Inegalitățile sunt o recurență, întrucât așa cum sunt valabile la nivelul unei țări sau al unui domeniu, așa sunt valabile și mergând mai departe pe filon. Deci, în domeniul educației am putea distinge o expresie a acestei inegalități între cursurile care au putut fi ușor mutate în mediul online, cum ar fi matematica, filozofia, economia etc. și cele care nu au putut fi mutate datorita laturii lor practice, precum medicina, artele, educația fizică, etc. Dacă pentru primii pierderea componentei fizice a fost suportabilă, pentru ceilalți devine o problemă crucială în formarea viitorilor specialiști. Fiind lipsiți de interacțiunea umană, aceștia nu numai că au pierdut din cauza

experienței practice legate de pandemie, dar și dezvoltarea lor personală a fost afectată.

În România, ca și în alte țări (Gobbi, et al., 2020) (Chan, et al., 2021) în ceea ce privește educația fizică, unele instituții de învățământ au optat pentru modelul sincron, dar marea majoritate l-au ales pe cel asincron.

La nivel universitar abordarea asincronă a fost utilizată aproape exclusiv, prin trimiterea de linkuri către studenți, către diferite surse informative, text sau video, fără a efectua niciuna dintre componentele necesare pentru a putea fi considerată relevantă: evaluare, predare, monitorizare sau oferirea de suport și feedback.

Pentru domeniul activităților fizice, așa cum s-a subliniat în studii de dinainte (Mohnsen, 2012) (Williams, 2013) (Daum & Buschner, 2014) (Yuan, Wang, & Zhao, 2015) , dar și de la începutul pandemiei (Jeong & So, 2020) (Lu, Barrett, & Lu, 2020) (Varea, González-Calvo, & García-Monge, 2020), cursurile online ridică numeroase dificultăți, dar dacă adăugăm componenta asincronă, riscăm irelevanța întregului demers.

Din păcate, nu toate domeniile pot fi ușor adaptate mediului online în aceste condiții și domeniul activităților fizice este unul dintre ele. Activitățile cuprinse în programele de învățământ presupun, după cum sugerează denumirea acesteia, cel puțin o componentă fizică. Dacă defalcăm în continuare acest concept pe baza modului în care informațiile sunt furnizate și executate într-un cadru ierarhic, interacțiunea fizică poate fi identificată în primul rând între profesor și elevi, atunci când exercițiile sunt exemplificate și mai departe între studenți cu ei înșiși, când pun în acțiune ceea ce au văzut.

Într-o configurație online asincronă, prima parte poate fi înlocuită cu succes cu videoclipuri, imagini și alți stimuli creativi, dar în cazul celei de-a doua, implementarea efectivă rămâne în principal la dispoziția studenților. În plus, în acest tip de configurare, feedback-ul este de cele mai multe ori absent sau întârziat, până în punctul în care devine irelevant.

O configurație sincronă se apropie mai mult de realitate, dar este condiționată și uneori constrânsă de tehnologie. În acest context, evaluarea eficacității oricărui tip de program devine o problemă stringentă și nu numai pentru domeniul activităților fizice (Montenegro-Rueda, Luque-de la Rosa,

Sarasola Sánchez-Serrano, & Fernández-Cerero, 2021) (Öçal, Halmatov, & Ata, 2021) (Fabriz, Mendzheritskaya, & Stehle, 2021) (Lee, Noh, & An, 2021) (Webster, et al., 2021) (D'Agostino, Urtel, Webster, McMullen, & Culp, 2021) (Flores, Vértiz-Osores, Ochoa, & Romero, 2020)

Educația nu poate fi livrată ca un act singular și izolat. Trebuie sa se facă printr-un efort comun, în care nu doar profesorul și școala își asuma responsabilitatea, ci și familia și societatea (Durisic & Bunijevac, 2017) (Opstoel, et al., 2020) (Wanders, Dijkstra, Maslowski, Van der Veen, & Amna, 2021).

Pandemia a favorizat înțelegerea de către părinți și societate a importanței profesorilor și a volumului de muncă necesar pentru a oferi un act educațional și a redus decalajul dintre școală și familie.

În același timp, a ajutat la trierea profesorilor, deoarece nevoia de a colabora cu părinții și de a împărtăși responsabilitățile cu aceștia, a făcut abordarea lor asupra actului educațional mai transparentă și prin urmare, evaluabilă.

Preocuparea majoră, reliefată de numeroase studii, asupra căreia orele de educație fizică pot avea un impact pozitiv, obezitatea, nu poate fi contracarată doar prin intermediul orelor de educație fizică, ci prin implicarea familiei și a societății, făcându-i conștienți de importanța dezvoltării unui obicei în ceea ce privește activitatea fizică.

Deși sistemul educațional reprezintă prin definiție unul dintre cele mai respectuoase și etice medii și cel academic cu atât mai mult, mutarea lui într-un spațiu virtual a contribuit la trivializarea acestuia și a reușit, în țările lipsite de experiență online, să o situeze la același nivel cu alte platforme de social media utilizate de studenți, care au reacționat în conformitate.

Repercusiuni imediate s-au simțit sub forma expresiilor utilizate în comunicarea profesor/elev, care a început să semene cu limbajul folosit pe platformele de socializare.

De asemenea, s-a resimțit o abordare 24/7 în ceea ce privește disponibilitatea profesorilor, precum și nevoia de feedback instant la acțiunile elevilor, care împreună cu provocările proprii ridicate de contextul pandemic au convers către niveluri ridicate de stres în rândul profesorilor

(Boneh, Feniger-Schaal, Bivas, & Danial-Saad, 2021) (Petrakova, Kanonire, Kulikova, & Orel, 2021) (Oducado, Rabacal, Moralista, & Tamdang, 2021) (Pressley, Ha, & Learn, 2021).

2.2. Obiceiurile și importanța lor pentru un stil de viață sănătos

Obiceiurile, indiferent dacă sunt sănătoase sau toxice, sunt o componentă incontestabilă a personalității umane moderne și dintr-o perspectivă socio-psihologică, reprezintă răspunsul repetitiv adecvat la o situație sau stimuli ai mediului în care activăm. Nu putem trece cu vederea importanța de a avea obiceiuri sănătoase în viața noastră, filosofii rezumând acest lucru în cel mai simplu mod posibil prin stabilirea unei interdependențe între gânduri, cuvinte, acțiune, obiceiuri, caracter și destin.

Formarea obiceiurilor este un concept care a fost studiat de mulți cercetători și consensul este că o acțiune poate fi considerată obicei dacă este repetitivă în timp, se face automat și este declanșată de un indiciu într-un context stabil (Bargh, 1994) (Aarts, Paulussen, & Schaalma, 1997) (Gardner, Lally, & Wardle, 2012) (Orbell & Verplanken, 2015) (Wood & Rünger, 2016) (Smith & Graybiel, 2016) (Weyland, Finne, Krell-Roesch, & Jekauc, 2020).

Indiciile activează reprezentarea mentală a obiceiului sub forma unui răspuns și expunerea la o situație care generează un răspuns pozitiv este ceea ce îi motivează pe oameni să îl replice (Wood & Rünger, 2016). Studii recente sugerează că autocontrolul (Gillebaart & Adriaanse, 2014) și autoreglarea (Overmeyer, Fürtjes, Ersche, Ehrlich, & Endrass, 2020) joacă un rol cheie în controlul obiceiurilor.

Obiceiurile sunt precedate de intenție (Fleig, et al., 2013) și, din păcate, se pot dezvolta într-o manieră dihotomică, bună sau rea, ambele bazându-se pe același schelet, impactul pe care îl are asupra noastră expunerea pentru prima dată la o situație. Așadar, expunerea la obiceiuri sănătoase ne poate face mai predispuși să adoptăm unul și înstrăinarea față de cele rele ne poate ajuta să evităm să le obținem sau să le pierdem (Wood & Rünger, 2016). .

Cercetătorii au raportat că sunt necesare în medie aproximativ 66 de zile pentru a ne forma un obicei (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010).

Puterea obiceiurilor este interdependentă, deoarece se bazează pe experiența anterioară cu obiceiul în cauză (Aarts, Paulussen, & Schaalma, 1997) și, deși obiceiurile se efectuează automat, pot apărea derapări de obicei din cauza stresului, vârstei sau a multitasking-ului (Wood & Rünger, 2016).

Studierea obiceiurilor implică un instrument de măsurare și astfel a fost creat Self-Report Habit Index (SRHI) (Verplanken & Orbell, 2003). Scala a fost construită pe 12 întrebări și vizează puterea obiceiurilor pe baza performanței anterioare. Este utilizat pe scară largă (Gardner, de Bruijn, & Lally, 2011), deși are unii critici care contestă utilizarea uzuală (Sniehotta & Presseau, 2012). De la lansarea sa, scala SRHI a trezit interesul multor cercetători care au extras sub-scale din aceasta (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010) (Reyes Fernández, Monge-Rojas, Solano López, & Cardemil, 2019), au modificat-o (Gardner, Abraham, Lally, & De Bruijn, 2012) (Gardner & Tang, 2014) (Schmidt & Retelsdorf, 2016) sau chiar au creat o nouă scală pe baza ei (Ersche, Lim, Ward, Robbins, & Stochl, 2017).

Au fost efectuate o mulțime de studii asupra obiceiurilor, care acoperă o gamă largă de subiecte, de la cele legate de aspecte de viață precum consumul energetic (Hunt & Rogers, 2014), educație (Chen, et al., 2020) (Ebele & Olofu, 2017), omul creatură a obiceiurilor (Kilpinen, 2012), rutine zilnice (Ersche, Lim, Ward, Robbins, & Stochl, 2017) sau modul în care pandemia COVID-19 ne-a afectat obiceiurile (Mascherini, et al., 2021), la cele legate de sănătate, cum ar fi abuzul de alcool și marijuana (Morean, et al., 2018) (Wyckmans, et al., 2020) sau practica clinică (Nilsen, Roback, Broström, & Ellström, 2012).

Organizațiile internaționale încearcă să sensibilizeze populația, prin publicarea de rapoarte cuprinzătoare cu privire la importanța activității fizice (World Health Organization, 2018) (OECD, 2019). Evoluția a adus schimbări în modul în care trăim și dacă în societățile trecute bazate pe vânătoare sau în timpul celor agricole, o condiție fizică bună era obligatorie, în cele industriale și postindustriale aceasta devine opțională. Schimbarea activității fizice cu o poziție staționară în fața unei mașini sau a unui computer a venit cu dezavantajele sale și începem să-i experimentăm efectele.

OMS recomandă adulților, situați în intervalul de vârstă 18-64 ani, să efectueze cel puțin 150 de minute pe săptămână de activități fizice de intensitate moderată pentru o viață sănătoasă, ceea ce înseamnă că aceștia trebuie să desfășoare activități fizice care să le faciliteze menținerea ritmului cardiac în intervalul 64% -76% din ritmul cardiac maxim (World Health Organization, 2010) (Riebe, Ehrman, Liguori, & Magal, 2018). Pentru a defini nivelurile de activitate fizică, OMS folosește concepte precum: tip, durată, frecvență, intensitate și volum.

Validitatea măsurătorilor antropometrice auto-raportate ale corpului uman a fost întotdeauna o problemă de mare preocupare pentru cercetătorii din diverse domenii (Hodge, Shah, McCullough, Gapstur, & Patel, 2020) (Nikolaou, Hankey, & Lean, 2017) (Domagała, et al., 2017) (Bowring, et al., 2012) (Rowland, 1990), dar este una care a dobândit un nou sens în contextul actualei situații pandemice din cauza imposibilității contactului fizic (Azoulay, et al., 2021) (Pujia, et al., 2021) (Redwood-Brown, Ralston, & Wilson, 2021) (Martínez-Vázquez, et al., 2021) (Amster, Reychav, McHaney, Zhu, & Azuri, 2020).

Sunt vremuri neobișnuite și nevoia de regândire a abordărilor este omniprezentă, dar fiecare caz nou vine atât cu avantaje, cât și cu dezavantaje. Datorită efectului de încetinire a timpului, această perioadă de pandemie ar putea fi considerată oportună pentru o înțelegere și o percepție mult mai profundă a situațiilor care ne guvernează viața, atât din punct de vedere personal, cât și profesional.

Experții din domeniul activităților fizice ar putea reevalua relevanța unei abordări bazata pe performanță, când vorbesc despre sănătatea populației generale și ar putea trece de la o abordare orientată spre rezultat la una de sprijin, care ar putea contribui la reducerea decalajului de percepție în conștiința generală.

Domeniul activităților fizice beneficiază de o abordare generoasă în ceea ce privește obiceiurile (Oettlé, 1991) (Aarts, Paulussen, & Schaalma, 1997) (Arida, et al., 2003) (Verplanken & Melkevik, 2008) (Gardner, de Bruijn, & Lally, 2011) (Douglas, Lu, & Barrett, 2014) (Sevindir, Yazici, & Çetinkaya, 2014) (Hagger, 2019) (Weyland, Finne, Krell-Roesch, & Jekauc, 2020).

Cercetătorii au ajuns la concluzia că momentul dezvoltării unui obicei în ceea ce privește activitatea fizică joacă un rol important. În copilărie, activitatea fizică se face într-o manieră inconștientă (Aarts, Paulussen, & Schaalma, 1997), fiind integrată în modul nostru de a face noi achiziții motorii și de a le consolida. Acest tip de activități ne permit, de asemenea, să interacționăm cu colegii, să socializăm, să explorăm, etc.

Desfășurarea activităților fizice nu este benefică doar pentru buna noastră funcționare a proceselor fiziologice interne sau pentru a menține greutatea sub control. Studii recente au reușit să stabilească o corelație puternică între exercițiile fizice și o creștere a volumului de substanță cenușie (Killgore, Olson, & Weber, 2013).

Studiile subliniază că obiceiurile copilăriei în ceea ce privește activitatea fizică nu reușesc să fie transferate la maturitate din cauza influențelor externe (Aarts, Paulussen, & Schaalma, 1997), dar identifică motivația, plăcerea, angajamentul și susținerea ca fiind concepte care au un impact mare asupra formării de obiceiuri in cazul copiilor și adolescenților (Douglas, Lu, & Barrett, 2014). Când vine vorba de formarea obiceiurilor în ceea ce privește activitățile fizice, trebuie să ne amintim că comportamentele din trecut au un impact asupra celor noi și coroborarea lor cu capacitatea individului este esențială, deoarece altfel creăm dezamăgire și supunem eșecului întregul demers încă de la început.

2.3. Efectele pandemiei asupra stilului de viață al studenților

Pandemia de Covid-19 a ridicat multe dificultăți în toate domeniile vieții de pe glob. Activități care până atunci erau considerate de la sine înțelese, cum ar fi călătoriile, mersul la serviciu, mersul la școală, întâlnirea cu prietenii, procurarea alimentelor, plimbările în parc etc. au devenit dintr-o dată greu sau chiar imposibil de realizat din cauza restricțiilor impuse de autorități. Nevoia de adaptare a fost omniprezentă și a accelerat apariția noutăților sau a abordărilor inovatoare.

Unele țări au fost mai pregătite decât altele și astfel a apărut o inegalitate. Cultura națională și dezvoltarea socio-economică au jucat un rol

cheie în această chestiune, reiterând necesitatea investițiilor în educație. Întrucât există diferențe între țări, există diferențe între domenii și cei care s-au putut lipsi de interacțiunea umană au găsit rapid o soluție de lucru prin transpunerea activităților în mediul online, dar cei care s-au bazat pe ea au avut cel mai mult de suferit.

Situația pandemică poate fi responsabila pentru multe premiere în viața multor oameni, în special pentru tinerii adulți. Carantina a însemnat în multe țări restricții severe privind dreptul de a călători, de te întâlni, de a interacționa etc., acțiuni cruciale în perioada de trecere de la adolescența târzie la vârsta adultă tânără (Birmingham, et al., 2021).

Facultatea reprezintă un eveniment major în viața unei ființe umane și pentru mulți studenți presupune relocarea, care din perspectivă socio-psihologică ar putea fi asociată cu părăsirea cuibului familiei și o perioadă de tranziție către asumarea emoțională și independență. Relocarea ar putea fi explicată din mai multe motive, lipsa unei facultăți în propriul oraș natal, căutarea unei educații mai bune, a unui mediu social, a oportunităților economice etc. Dacă această tranziție vine de la sine pentru cei care au avut o relație normală cu părinții, pentru cei care au experimentat un controlul parental excesiv sau un model de atașament disfuncțional ar putea reprezenta un factor suplimentar pentru manifestarea simptomelor depresive (Lee & Hughey, 2001).

În contextul actualei situații de pandemie, studenții din primul an de facultate s-au confruntat cu un scenariu dublu de adaptare, unul evolutiv obișnuit, trecerea de la o formă de educație la alta care a avut întotdeauna provocările sale (Gold & Beasley, 2021) (Li, Xu, & Zhong, 2021) (Xu, Gu, Zhang, & Jing, 2013) (Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007) și unul contextual neobișnuit, generat de izbucnirea pandemiei de COVID-19. Acest lucru a însemnat efort dublu de adaptare din partea lor, care, la rândul său, a generat un nivel ridicat de neîncredere și reticență (Ray, et al., 2021).

Tranziția de la liceu la facultate poate fi o perioadă stresantă pentru majoritatea studenților, mai ales dacă provin din familii cu probleme (Fei, et al., 2021) (Moreira & Telzer, 2015) (Bernier, Larose, & Whipple, 2005). Separarea de părinți este grea (Allen & Stoltenberg, 1995) și cu atât mai mult,

odată admiși la facultate călătoria in viață începe, dar nu fără noi provocări. Problemele de sănătate mintală reprezintă o problemă majoră în rândul studenților din primul an de facultate (Bruffaerts, et al., 2018), precum și dorul de casă (English, Davis, Wei, & Gross, 2017).

Stilul de viață al studenților din primul an poate varia (Pop, Iorga, Șipoș, & Iurcov, 2021) (Olfert, et al., 2019), dar îl putem defini în general ca o perioadă complexă, centrată în principal pe experimentare și auto descoperire (Clark, 2005), ceea ce nu înseamnă neapărat că este o perioadă de decizii în mare parte bune.

Primul semestru reprezintă o perioadă stresantă pentru aceștia (Garett, Liu, & Young, 2017), plină de decizii și de ajustări (Valenti & Faraci, 2021) iar obiceiurile tind să se schimbe din cauza nevoii de acceptare și a comportamentului turmei (Freeman, Anderman, & Jensen, 2007). Încrederea în sine, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, scade (Sax, 1997), la fel ca și activitatea fizică (Alzamil, Alhakbany, Alfadda, Almusallam, & Al-Hazzaa, 2019) (Downes, 2015), iar consumul de tutun (Al-Awwad, Al-Sayyed, Zeinah, & Tayyem, 2021) (Lenz, 2004) sau de alcool crește (LaBrie, Pedersen, Lamb, & Quinlan, 2007).

Conștienți sau nu, proiectăm întotdeauna, atunci când ne confruntăm cu o situație, așteptări în ceea ce privește rezultatul. Această proiecție este construită în mare parte pe credințe intrinseci bine întemeiate, dar sunt implicate și cele extrinseci contextuale trecătoare. O referire practică la acest concept ar fi imaginea corpului, care este un concept elastic și schimbător prin achiziția de noi informații și experiență (O'Dea, 2012). Creșterea în greutate reprezintă o problemă serioasă pentru studenți (Bodenlos, Gengarelly, & Smith, 2015) și a favorizat în timp apariția teoriei *„Freshmen 15”* dezbătută de numeroși specialiști (Baum, 2017) (Gropper, et al., 2009) (Mihalopoulos, Auinger, & Klein, 2008) (Graham & Jones, 2002).

Interacțiunea fizică și relațiile sociale sunt corelate cu fericirea (Lee, Lee, & Jung, 2021), dar în această perioadă mulți studenți au fost obligați să se mute fizic din campusurile lor. Din această cauză, ei au raportat simptome de anxietate legate de COVID-19 (Conrad, Koire, Pinder-Amaker, & Liu, 2021), iar sprijinul familiei în timpul școlii online a fost perceput diferit de

către elevi, în principal în conformitate cu normele socio-educaționale ale țării în care aceștia își aveau reședința. Astfel, dacă pentru studenții din China prezența familiei a fost un factor de sprijin în scenariul educației online (Gao, et al., 2021), pentru cei din Statele Unite ale Americii a fost o adevărată provocare, creând scăderii auto-raportate ale sănătății mintale (Hall & Zygmunt, 2021). Indiferent dacă s-au mutat înapoi în orașul natal sau au rămas în orașul în care se afla colegiul, dacă se aflau în compania partenerului sau a colegilor, erau mai înclinați să adopte obiceiuri nesănătoase (Gesualdo & Pinquart, 2021).

Trecerea la un scenariu online a însemnat mai puțină activitate fizică, ceea ce la rândul său a contribuit la creșterea simptomelor depresiei pentru elevi (Coughenour, Gakh, Pharr, Bungum, & Jalene, 2021), dar și la nevoia de autoprezentare pe rețelele sociale, care poate fi pozitivă doar pentru cei cu stima de sine ridicată și claritate în privința identității lor (Yang, Holden, & Carter, 2017) (Yang & Brown, 2016).

Din fericire, mecanismele lor de adaptare nu trebuie să funcționeze atât de mult dacă sprijinul familiei este primit în timpul tranziției (Levens, Elrahal, & Sagui, 2016) sau în caz de marginalizare (Llamas & Morgan, 2012). De asemenea, această perioadă din viața lor ar putea fi mai puțin stresantă dacă reușesc să păstreze legătura cu vechii prieteni (Abeele & Roe, 2011) sau să participe la ateliere de strategii de învățare (McDaniel, Einstein, & Een, 2021).

Educația online și interzicerea interacțiunii fizice în spațiile publice cu semenii a reușit să creeze un individ izolat. Cazurile de simptome depresive au început să iasă la suprafață pentru studenți (Liu, et al., 2022) (Monte, Ang, & Tsai, 2022) (Ray, et al., 2021). Poziția statică în fața unui ecran a însemnat mai puțină activitate fizică, care, la rândul său, a fost corelată cu rate mai mari de depresie (Coughenour, Gakh, Pharr, Bungum, & Jalene, 2021).

3.
CERCETĂRI PROPRII

3.1. Cercetare preliminară

3.1.1. Scop, obiectiv și ipoteză

3.1.1.1. Scopul și obiectivele

Scopul demersului de față a fost efectuarea, atât în format fizic, cât și online pe Skype, a unor măsurători a unor parametri antropometrici simpli: înălțime, greutate, circumferința taliei, circumferința șoldurilor și a câtorva dintre componentele fitness-ului în relație cu starea de sănătate: flexibilitate, rezistență musculară și rezistență cardiovasculară, pentru a vedea dacă rezultatele obținute prezintă diferențe semnificative și dacă ar putea fi aplicate în eventualitatea trecerii în totalitate a sistemului educațional în mediul online.

Obiectivul stabilit pentru acest demers a fost testarea statistică a diferențelor înregistrate între valorile măsurătorilor efectuate în cadrul sesiunilor în format fizic și a celor online pe Skype, pentru parametrii antropometrici și componentele fitness-ului alese.

3.1.1.2. Ipoteza

Ipoteza acestei cercetări a fost aceea că măsurători antropometrice și teste pentru determinarea stării de fitness în relație cu starea de sănătate pot fi desfășurate online și că nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între măsurătorile fizice și cele online.

3.1.2. Metodologie

3.1.2.1. Metode de cercetare utilizate

În vederea finalizării demersului de față am procesat statistic și analizat grafic datele cantitative provenite din înregistrarea valorilor pentru măsurătorile alese.

3.1.2.2. Durata cercetării și eșantionul investigat

Cercetarea preliminară a constat în două sesiuni de măsurare, una fizică și cealaltă online, a parametrilor antropometrici și a componentelor fitness-ului în relație cu starea de sănătate menționate mai sus. Toate măsurătorile au fost efectuate în cadrul seminariilor de *„Metode de cercetare științifică”*, cele fizice fiind efectuate în data de 27.02.2020 și cele online pe Skype în data de 05.03.2020. Au fost măsurați 16 studenți, având parametrii detaliați în tabelul 1, de la specializările *„Kinetoterapie și motricitate specială”* și *„Educație fizică și sportivă”* din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

Tabel 1. Parametrii descriptivi ai grupului analizat în cercetarea preliminară

Sex (F/M)	8/8
Vârstă (ani)	28.75 (± 8,46)
Greutate (kg)	71,06 (± 16,09)
Înălțime (cm)	173,37 (± 7,39)

3.1.2.3. Măsurători și teste utilizate în cercetare

Din multitudinea de măsurători și teste disponibile le-am ales pe acelea care au putut fi replicate în mediul online, dar care să-și păstreze în același timp relevanța. Parametrii antropometrici vizați au fost: înălțime, greutate, circumferința taliei și circumferința șoldurilor. În ceea ce privește componentele fitness-ului în relație cu sănătatea, am ales pentru flexibilitate, testul *„Sit & Reach”*, pentru rezistența musculară, *„Testul flotărilor”* și pentru rezistența cardiovasculară, testul *„YMCA de 3 minute”*, la care am adăugat

„*Scala Borg*” pentru a verifica dacă subiecții și-au măsurat corect frecvența cardiacă.

Gândindu-va la momentul in care ați efectuat testul YMCA, am dori sa evaluați percepția dumneavoastră asupra efortului depus, cat de grea si obositoare vi s-a părut efectuarea acestuia. Percepția efortului este data în principal de încordarea și oboseala mușchilor și de senzația de sufocare sau dureri în piept.

- 6 – absolut niciun efort
- 7 – foarte, foarte ușor
- 8
- 9 – foarte ușor
- 9
- 10
- 11 – ușor
- 12
- 13 – oarecum greu
- 14
- 15 - greu
- 16
- 17 – foarte greu
- 18
- 19 – extrem de greu
- 20 – efort maxim

Figura 1. Scala Borg

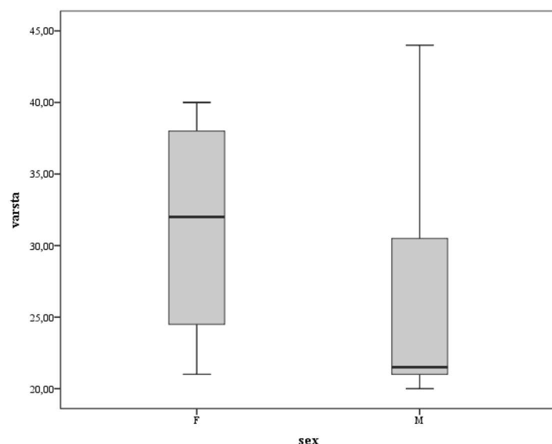
Sursa: arhiva personală

3.1.3. Analiza și interpretarea rezultatelor obținute

În vederea procesării datelor, valorile obținute la măsurătorile detaliate anterior au fost centralizate într-un tabel. Apoi, cu ajutorul programului IBM SPSS Statistics 23, am rulat o analiză descriptivă urmată de un test t pereche, cu scopul de a testa ipoteza acestui studiu pilot.

3.1.3.1. Analiza descriptivă

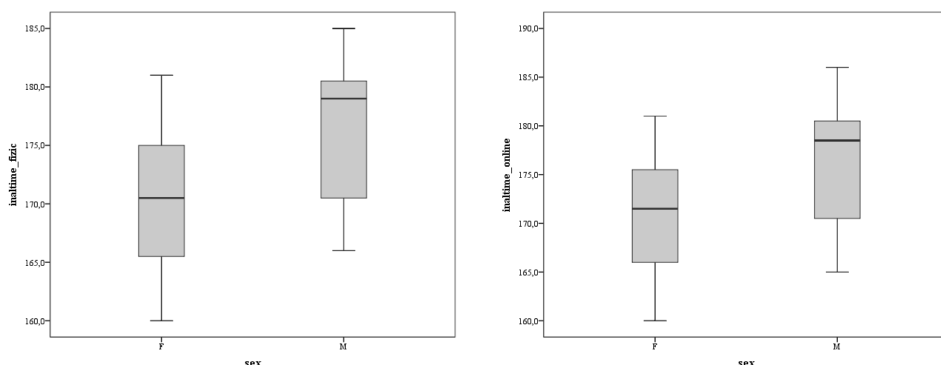
Am efectuat în prima instanță, în vederea familiarizării cu grupul de studiu, o analiză descriptivă a acestuia, utilizând ca factor de diferențiere sexul participanților. Grafic 2 scoate în evidență faptul că persoanele de sex feminin, participante în studiul pilot, au fost mai în vârstă, având o mediană de 32 ani, față de cele de sex masculin, pentru care a fost de 21,5 ani.



Grafic 2. Vârsta participanților în funcție de sex

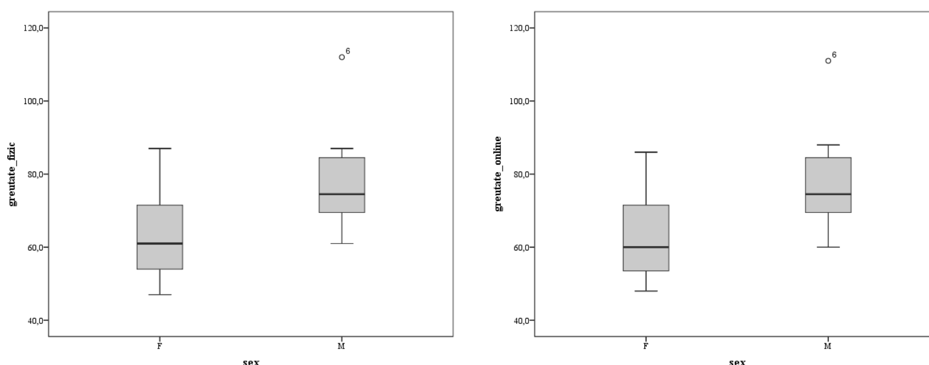
În continuare am ales să prezint grafic rezultatele analizei descriptive pentru fiecare dintre cei 8 parametri măsurați, atât pentru măsurătorile fizice cât și pentru cele online, începând cu parametrii antropometrici. Am ales să prezint datele pe baza valorilor medianei, deoarece distribuția datelor nu a fost uniformă.

Primul parametru măsurat a fost înălțimea, iar din Grafic 3 ne putem da seama că participanții de sex feminin, cu o mediană de 170,5 cm pentru măsurătorile fizice și 171,5 cm pentru cele online, sunt mai scuzi decât cei de sex masculin, care au avut o mediană de 179 cm pentru măsurătorile fizice și 178,5 cm pentru cele online, rezultatele fiind în conformitate cu cele ale specialiștilor din domeniu (NCD Risk Factor Collaboration, 2023).



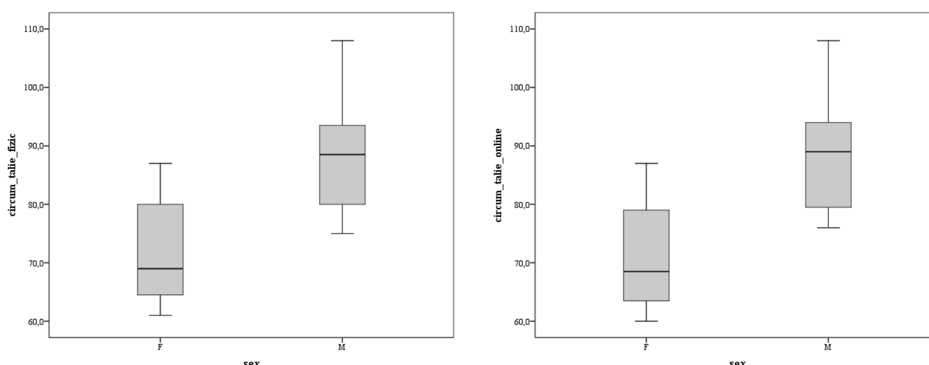
Grafic 3. Înălțimea participanților în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

Cel de-al doilea parametru măsurat a fost greutatea, iar Grafic 4 relevă faptul că participanții la studiul pilot de sex feminin, care au avut o mediană de 61 kg pentru măsurătorile fizice și 60 kg pentru cele online, au o greutate mai scăzută față de cei de sex masculin, care au avut o mediană de 74,5 kg pentru ambele măsurători.



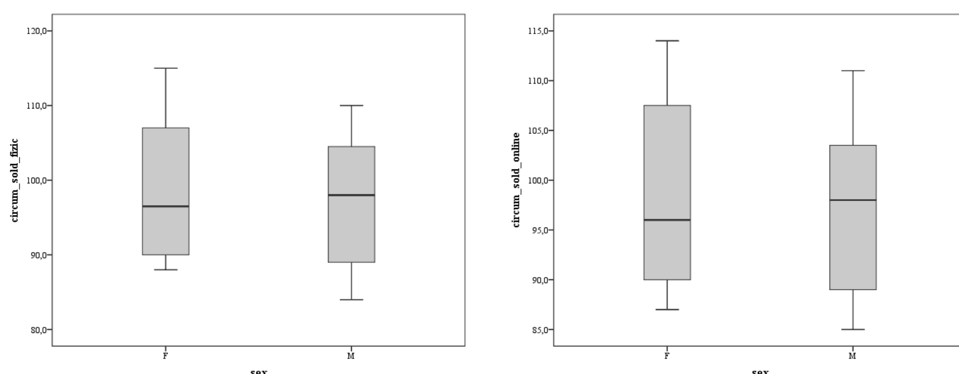
Grafic 4. Greutatea participanților în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

Următorul parametru analizat a fost cel referitor la circumferința taliei, Grafic 5 reliefând faptul că participanții de sex feminin au avut o circumferință mai redusă, înregistrând o mediană de 69 cm pentru măsurătorile fizice și 68,5 cm pentru cele online, decât cei de sex masculin, care au avut 88,5 cm pentru măsurătorile fizice și 89 cm pentru cele online.



Grafic 5. Circumferința taliei participanților în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

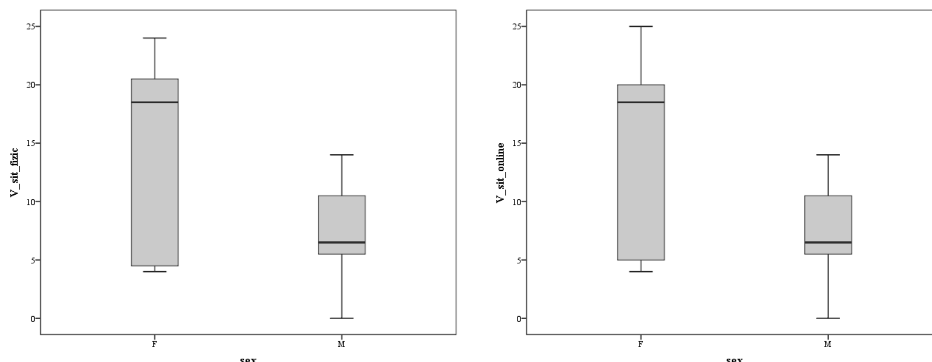
Ultimul parametru analizat, dintre cei antropometrici, a fost cel referitor la circumferința șoldurilor. După cum putem observa din Grafic 6, diferențele între cele două sexe sunt mici, participanții de sex feminin înregistrând o mediană de 96,5 cm pentru măsurătorile fizice și 96 cm pentru cele online, față de cei de sex masculin, care au avut 98 cm atât pentru măsurătorile fizice, cât și pentru cele online.



Grafic 6. Circumferința șoldurilor participanților în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

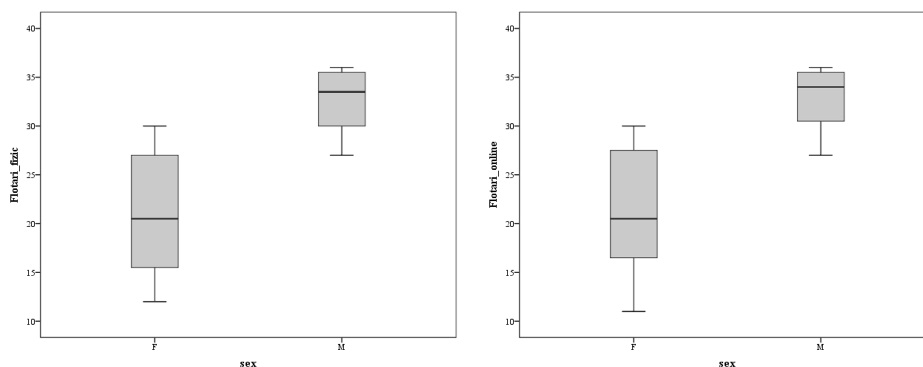
Am continuat analiza descriptivă prin trecerea la parametrii care au vizat componentele fitness-ului în relație cu starea de sănătate.

Primul dintre aceștia a fost flexibilitatea, iar testul utilizat a fost cel intitulat *„Sit & Reach"*, conform căruia putem obține atât rezultate negative, ceea ce se va traduce printr-o flexibilitate scăzută, cât și rezultate pozitive, ceea ce înseamnă că persoana care efectuează testul are o flexibilitate bună. Grafic 7 scoate în evidență faptul că participanții de sex feminin au o flexibilitate aproape triplă față de cei de sex masculin, obținând pentru măsurătorile fizice o mediană de 18,5 cm, atât pentru măsurătorile fizice, cât și pentru cele online, față de 6,5 cm pentru ambele tipuri de măsurători.



Grafic 7. Rezultate obținute pentru testul "Sit & Reach" în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

Cel de-al doilea parametru măsurat a fost rezistența musculară cu ajutorul *„Testului flotărilor"*.



Grafic 8. Rezultate obținute pentru „Testul flotărilor" în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

Conform acestuia persoanele de sex feminin care execută corect cel puțin 30 de flotări din poziția modificată (cu sprijin pe genunchi) și persoanele de sex masculin care execută corect cel puțin 36 de flotări din poziția normală (cu sprijin pe vârfurile degetelor de la picioare), în ambele cazuri cu menținerea unghiului de 90 de grade în articulația cotului pentru toate repetările, manifestă o rezistență musculară bună.

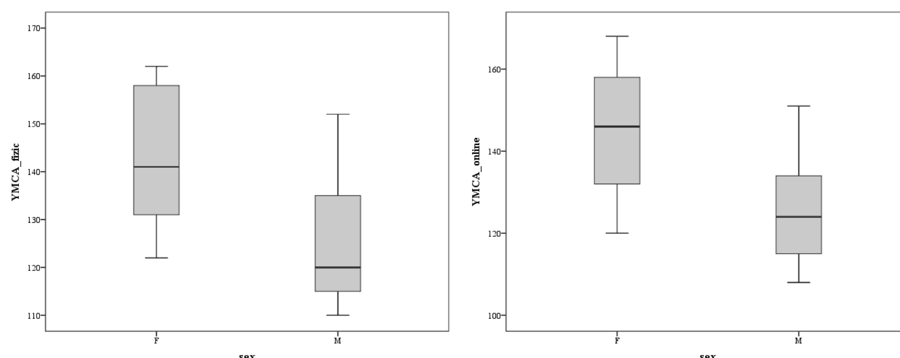
Participanții la studiul nostru de sex feminin au înregistrat o mediană de 20,5 repetări atât pentru măsurătorile fizice, cât și pentru cele online, iar

de cei de sex masculin, au înregistrat o mediană de 33,5 repetări pentru măsurătorile fizice și 34 de repetări pentru cele online, conform Grafic 8. Următorul parametru măsurat a vizat rezistența cardiovasculară, fiind efectuat cu ajutorul *„Testului YMCA de 3 minute"*. Acest test se desfășoară pe durata a 3 minute, timp în care participantul trebuie să urce și să coboare, o treaptă de aproximativ 30 cm înălțime, utilizând un model prestabilit, sus piciorul îndemânatic/sus celălalt picior/jos piciorul îndemânatic/jos celălalt picior, într-un ritm de 96 de mișcări pe minut (24 de cicluri complete). La sfârșitul testului participantul trebuie să se așeze imediat și să-și măsoare pulsul timp de 1 minut. Pentru a interpreta testul, valoare obținută se confruntă cu valorile din tabelul 2, ținând cont de vârstă și sex (Harvard Medical School, 2023).

Tabel 2. Valori de referință pentru "Testul YMCA de 3 minute"

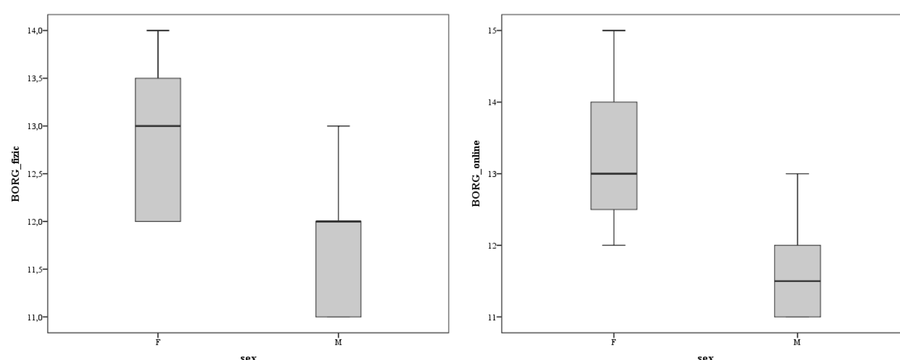
Bărbați						
Vârsta / Rez. cardio.	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Bună spre excelentă	84 și sub	86 și sub	90 și sub	93 și sub	96 și sub	102 și sub
Medie spre peste medie	85-100	87-103	91-106	94-112	97-115	103-118
Slabă spre acceptabilă	101 și peste	104 și peste	107 și peste	113 și peste	116 și peste	119 și peste
Femei						
Vârsta / Rez. cardio.	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Bună spre excelentă	93 și sub	94 și sub	96 și sub	101 și sub	103 și sub	105 și sub
Medie spre peste medie	94-110	95-111	97-119	102-124	104-126	106-130
Slabă spre acceptabilă	111 și peste	112 și peste	120 și peste	125 și peste	127 și peste	131 și peste

Participanții la studiul pilot de sex feminin au înregistrat, conform Grafic 9, o mediană de 141 de bătăi pe minut pentru măsurătorile fizice și 146 de bătăi pe minut pentru cele online, în timp ce participanții de sex masculin au înregistrat o mediană de 120 de bătăi pe minut pentru măsurătorile fizice și 124 pentru cele online.



Grafic 9. Rezultate obținute pentru „Testul YMCA de 3 minute" în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

Ultimul parametru analizat a fost *„Scala Borg"*, care este adesea utilizată ca instrument neinvaziv de a măsura intensitatea activităților fizice (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).



Grafic 10. Rezultate obținute pentru „Scala Borg" în funcție de sex pentru măsurătorile fizice și cele online

Studiile din domeniu au demonstrat că există o puternică corelație între valoarea pe care o persoana o identifică pe scala Borg în relație cu intensitatea percepută în timpul efectuării exercițiilor înmulțită cu 10 și pulsul (Borg, 1998). În cazul participanților noștri, după cum putem observa din Grafic 10, cei de sex feminin au înregistrat valoarea mediană de 13, atât pentru măsurătorile fizice, cât și pentru cele online, în timp ce participanții de sex masculin au înregistrat pentru măsurătorile fizice o mediană de 12 și pentru cele online 11,5.

În final am testat corelația dintre valorile obținute pentru *„Testul YMCA de 3 minute”* și *„Scala Borg”*, rezultatele fiind centralizate în tabelul 3. Putem observa că există corelații puternice între valorile obținute la testul YMCA și scala Borg atât pentru cele fizice, $r=.648$, $p<.007$, cât și pentru cele online, $r=.794$, $p<.000$.

Tabel 3. Medii, abaterea standard și corelații pentru „Testul YMCA de 3 minute” și „Scala Borg” pentru măsurătorile fizice și cele online

	n	M	SD	1	2	3	4
Variabila							
1. YMCA_fizic	16	134,13	17,54	-			
2. YMCA_online	16	135,31	18,07	,981**	-		
3. BORG_fizic	16	12,31	0,94	,648**	,719**	-	
4. BORG_online	16	12,44	1,26	,755**	,794**	,937**	-

**p<0.01

3.1.3.2. Testul t pereche

În tabelul care urmează am centralizat rezultatele obținute în urma aplicării testului t pereche cu scopul de a identifica dacă valorile obținute prin cele două măsurători, fizic și online sunt semnificativ statistic diferite pentru măsurătorile inițiale și finale. După cum putem observa niciuna dintre perechile de variabile testate nu este semnificativ diferită din punct de vedere statistic, deci putem afirma că nu exista nicio diferență între valorile măsurate prin cele doua modalități, fizic și online, confirmând astfel ipoteza acestui studiu pilot.

Tabel 4. Rezultate obținute pentru testul t pereche aplicat pentru valorile obținute fizic și online

	M	SD	S.E. mean	testul t pereche		
				t value	df	Sig. (two-tailed)
1. Înălțime						
înălțime_fizic	173,37	7,39	1,84	-1,14	15	.270
înălțime_online	173,56	7,43	1,85			
2. Greutate						
greutate_fizic	71,06	16,09	4,02	1,15	15	.264
greutate_online	70,75	15,94	3,98			

	M	SD	S.E. mean	testul t pereche		
				t value	df	Sig. (two-tailed)
3. Circumferință talie						
circum_talie_fizic	80,12	12,96	3,24	1,29	15	.216
circum_talie_online	19,87	13,36	3,34			
4. Circumferință șolduri						
circum_sold_fizic	97,93	9,52	2,38	0,56	15	.580
circum_sold_online	97,81	9,37	2,34			
5. V_sit						
V_sit_fizic	10,88	7,45	1,86	-0,43	15	.669
V_sit_online	10,94	7,43	1,85			
6. Flotări						
flotări_fizic	26,81	7,92	1,98	-1,46	15	.164
flotări_online	27,06	7,95	1,98			
7. YMCA						
YMCA_fizic	134,13	17,54	4,38	-1,34	15	.198
YMCA_online	135,31	18,07	4,51			
8. BORG						
BORG_fizic	12,31	0,94	0,23	-1,00	15	.333
BORG_online	12,44	1,26	0,31			

3.2. Cercetări aprofundate

3.2.1. Importanța, scopuri, obiective și ipoteze

3.2.1.1. Importanța și scopul cercetării

Abordarea preponderent teoretică, specifică sistemului educațional românesc, desfășurată sub umbrela unei dihotomii, fie prea strictă, fie prea relaxată, s-a transpus într-un eșec în ceea ce privește desfășurarea online a activităților didactice și evaluarea obiectivă a cunoștințelor. Situația pandemică a reprezentat un test al cunoștințelor elevilor și studenților și a capacității de aplicare a acestora fără constrângere și condiționare, însă și a capacității profesorilor de a se adapta și crea în timp util un mediu propice pentru transmiterea lor. Neacceptarea realității calității sistemului educațional romanesc și evaluarea sa pe baza unor elite sporadice, nu face altceva decât să întrețină problemele cu care se confruntă societatea românească. Educația stă la baza rezolvării problemelor, iar un nivel educațional scăzut, alimentează nenumărate direcții, de la lipsa de

transparență din sistemul juridic până la instabilitatea politică și dincolo de ele, contribuind la lipsa unei predictibilități în timp, care se poate observa în mai toate domeniile vieții în România.

Cercetarea aplicată este orientată către găsirea unei soluții pentru o problemă generată de o situație specifică, care afectează o populație sau un grup. Deși doar o mică parte a problemei, considerăm că situația pandemică care a afectat capacitatea de efectuare a seminariilor de educație fizică în cazul studenților, reprezintă un subiect de cercetare de o importanță majoră, mai ales dacă îl plasăm în contextul generat de nenumăratele rapoarte întocmite de organizații de prestigiu cu privire la activitatea fizică sau gradul de obezitate cu care se confruntă țara noastră. Importanța cercetării de față este cu atât mai ridicată cu cât este aplicabilă pentru toate nivelurile educaționale, iar importarea și implementarea unui sistem dezvoltat în afara granițelor țării, fără a ține cont de particularitățile sociale și economice ale mediului, duce la incompatibilități care într-un final vor altera rezultatul scontat.

Specialiștii din domeniul educației trebuie să dea dovadă de deschidere și să fie capabili să se adapteze în timp real situațiilor noi. Ei trebuie să identifice, să dezvolte și să implementeze soluții simple și utile pentru a asigura continuitatea procesului educațional. Scopul orelor de educație fizică, care au un regim privilegiat deoarece sunt prezente la toate nivelurile educaționale, este acela de a educa fizic marele mase. Cercetarea aplicată din domeniul activităților fizice se concentrează în cea mai mare parte pe sportul de performanță însă acesta reprezintă doar o nișă în contextul realității contemporane, astfel îndreptarea atenției către modul în care domeniul activităților fizice poate contribui la bunul mers al societății devine imperios necesară.

În cercetarea din domeniul activităților fizice se utilizează cu preponderență aparatură sofisticată, care de cele mai multe ori are costuri prohibitive pentru a putea fi aplicată în masă și implică o logistică complexă, iar dacă adăugăm și componenta pandemică, care restricționează accesul la subiecți, metodele de culegere a datelor prin măsurare obiectivă avute la

îndemână scad drastic. În acest context devin esențiale măsurătorile de bază, care sunt predate încă din școala generală și ar trebui să facă parte din cultura fizică a fiecărui elev. Cu toate că efectuarea lor în regim propriu implică o marjă de eroare, aceasta trebuie asumată dacă dorim să găsim soluții sau să înțelegem mai bine problemele cu care ne confruntăm în această situație particulară. Parametri simpli, precum înălțimea, greutatea, circumferința taliei, frecvența cardiacă, etc., pe baza cărora se pot calcula indicatori care pot furniza date importante despre compoziția corporală sau chiar starea de sănătate a subiecților, pot fi extrem de utili în situațiile deosebite cum este această perioadă pandemică.

Scopul principal al cercetării de față a fost acela de a dezvolta și testa eficiența unei metode de predare online a seminariilor de educație fizică din învățământul universitar în situații pandemice.

Scopurile secundare au fost de a identifica satisfacția respondenților pentru metoda dezvoltată și dacă activitatea fizică desfășurată conform acesteia în perioada pandemică a influențat anumite aspecte ale vieții lor.

3.2.1.2. Obiectivele cercetării

- dezvoltarea unei metode de predare online care să includă o componentă de măsurare, una experimentală și una de evaluare;
- testarea eficienței programului de exerciții propus și efectuat de către grupul experimental;
- identificarea satisfacției studenților cu privire la metoda folosită și a modului în care aceasta a contribuit la dezvoltarea unui obicei în ceea ce privește activitățile fizice, la creșterea gradului de conștientizare asupra importanței mișcării fizice, la dezvoltarea cunoștințelor referitoare la activitățile fizice și la satisfacția cu privire la înfățișarea fizică;
- identificarea dinamicii obiceiurilor studenților pe parcursul celor 93 de zile de monitorizare cu privire la exercițiile fizice;
- identificarea dinamicii obiceiurilor studenților pe parcursul celor 93 de zile de monitorizare cu privire la alimentație;

– identificarea aspectelor pozitive și ale celor negative din viața studenților generate de situația pandemică.

3.2.1.3. Ipotezele cercetării

– programul de exerciții dezvoltat va contribui la înregistrarea din partea grupului experimental a unor valori mai bune decât cel de control la evaluarea finală în privința componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea;
– metoda dezvoltată va prezenta un grad ridicat de satisfacție din partea studenților și va contribui la percepția că aceasta i-a ajutat în dezvoltarea unui obicei în privința practicării exercițiilor fizice și la elevarea părerilor asupra importanței mișcării fizice și a cunoștințelor referitoare la activitățile fizice;
– valorile inițiale ale SRHI și numărul de zile înregistrate au o influență asupra scorului final al SRHI, iar studenții care vor avea cel puțin 66 de raportări zilnice vor dezvolta un obicei în ceea ce privește exercițiile fizice;
– stilul de viață, satisfacția în legătură cu aspectul fizic, stima de sine și obiceiurile alimentare ale studenților au suferit modificări pe parcursul celor 93 de zile de monitorizare;
– aspectele pozitive generate de situația pandemică în viața studenților au o pondere mai mare decât cele negative.

3.2.1.4. Etapele cercetării

Cercetarea de față reprezintă o adaptare imediată la realitățile lumii contemporane, încercând să găsească soluții inovatoare ad-hoc, ca răspuns la provocările create de situația pandemică. Astfel, tema propusă inițial în vederea desfășurării studiilor doctorale, *„eSports și sporturile tradiționale. Diferențe și similitudini în privința dezvoltării abilităților interpersonale la sportivii de performanță în contextul paradigmei calității vieții”*, a fost înlocuită cu cea actuală, datorită în primul rând imposibilității de a o finaliza la timp și în al

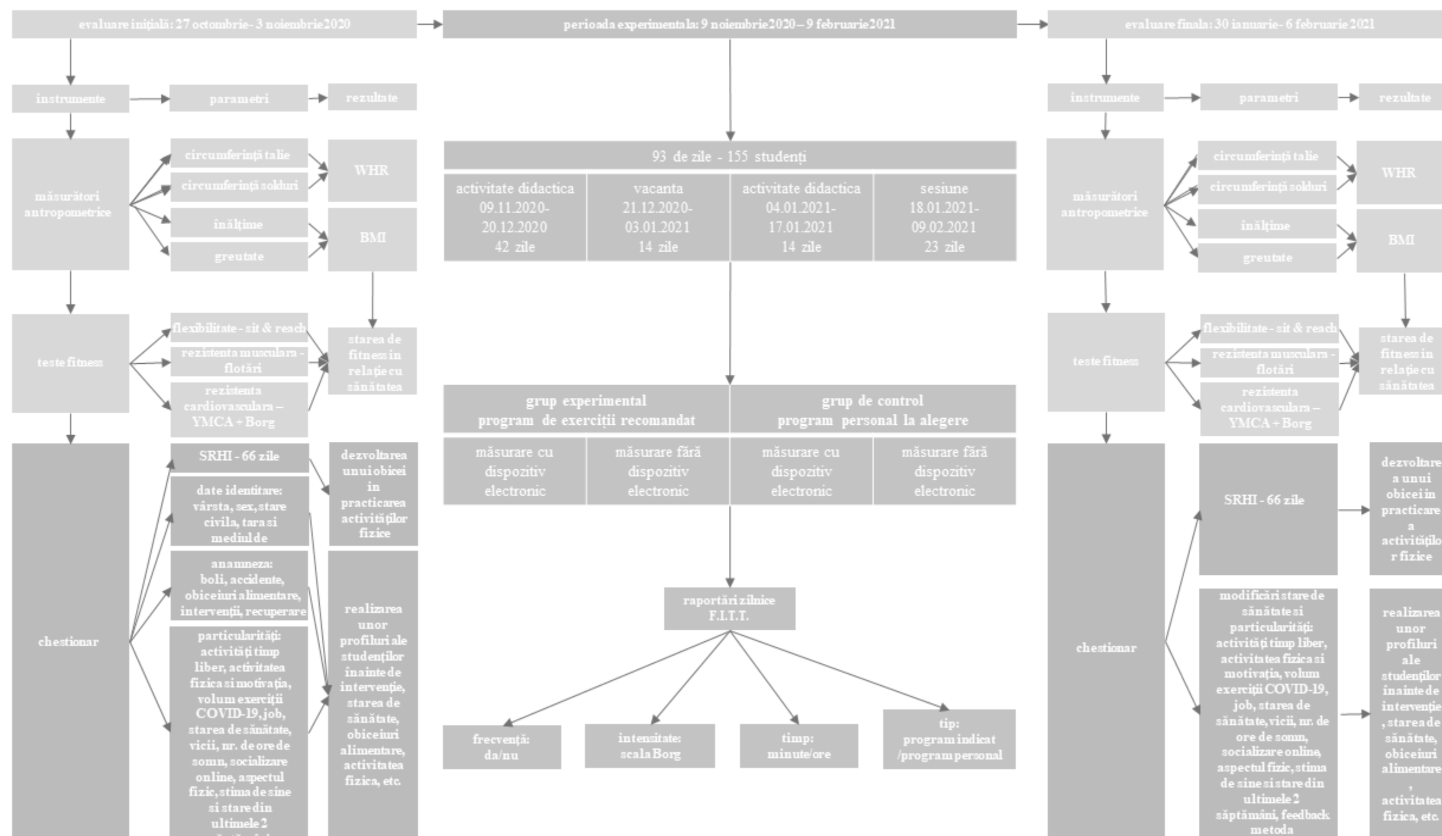
doilea rând din dorința de a răspunde la provocările imediate. Din aceste considerente, etapizarea a fost atipică, studiul literaturii de specialitate pe marginea subiectul inițial din perioada septembrie 2019 – ianuarie 2020 devenind irelevant, fiind nevoit astfel să încep direct cu testarea măsurătorilor după cum se poate observa din tabelul 5.

Tabel 5. Etapele cercetării

Obiective	Activități		Perioada
Realizarea unor măsurători în format fizic și online care vizează parametri antropometrici și componente ale fitness-ului în relație cu starea de sănătate	Studiul literaturii de specialitate	Întocmirea parții a II-a tezei – Cercetarea preliminară	27 Februarie 2020 și 05 Martie 2020
Identificarea principalelor concepte și documentarea în legătură cu acestea prin studierea literaturii de specialitate		Întocmirea parții I a tezei – Fundamentarea științifică	Aprilie 2020 – Iunie 2023
Elaborarea unei metode finale care să poată fi folosită de către orice cadru didactic din învățământul universitar și testarea eficacității și a implicațiilor acestei		Întocmirea parții a III-a tezei – Contribuții personale	Aprilie 2020 – Februarie 2021
Publicarea în reviste de specialitate și participarea la conferințe			Martie 2021 – Martie 2022
Finalizarea tezei de doctorat			Martie 2022 – Iunie 2023

3.2.2. Metodologie

În vederea colectării datelor necesare desfășurării studiului am utilizat multiple măsurători și teste, Grafic 10 reprezentând schematic metodologia dezvoltată special pentru această cercetare, urmând ca în continuarea acestui capitol să detaliez fiecare etapă și instrumentele utilizate.



Grafic 11. Activități desfășurate în timpul implementării metodei

Metodologia dezvoltată a fost utilizată exclusiv online pe platforma *Microsoft Teams* (MT), fără a avea măcar opțiunea întâlnirilor față în față, pentru evaluarea și monitorizarea a 155 de studenți înscriși la programele de studii Administrarea Afacerilor în Servicii de Ospitalitate liniile de studiu română și engleză și Administrarea Afacerilor linia de studiu engleză, din cadrul Facultății de Business a UBB.

A cuprins două evaluări, una inițială între 27 octombrie și 3 noiembrie 2020 și una finală între 30 ianuarie și 6 februarie 2021. Perioada de monitorizare a fost cuprinsă între 9 noiembrie 2020 și 9 februarie 2021, ceea ce reprezintă 93 de zile, care s-au întins pe parcursul a trei momente diferite din viața studenților: perioada cursurilor, perioada sărbătorilor de iarnă și perioada examenelor.

S-au ținut întâlniri săptămânale online în mod sincron pana la finalizarea evaluărilor inițiale și asincron după acestea, în conformitate cu programul lor, dar asistență suplimentară a fost oferită nonstop prin opțiunea de chat internă. Un criteriu esențial în alegerea testelor și a programului de exerciții pentru această metodă a fost acela că trebuie să fie ușor de autoadministrat, cu cunoștințe prealabile minime și să se desfășoare în confortul casei fiecăruia cu propria greutate corporală, fără a fi nevoie de echipamente suplimentare.

Pentru procesarea datelor, am folosit tehnici de data mining, cu ajutorul programului IBM SPSS Text Analytics for Surveys și prelucrare statistică, cu ajutorul programului IBM SPSS Statistics 23 în care am efectuat modele liniare ierarhice, analiză MANOVA, testul t pereche, testul chi-pătrat, corelații, analiza descriptivă.

3.2.2.1. Considerații generale

Deși semestrul era programat sa înceapă pe data de 28.09.2020, contul meu și implicit accesul la platforma MT au fost definitivate abia după jumătatea lunii octombrie, personalul administrativ al facultății creând pentru mine grupele și intermediind în această perioada dialogul între mine și studenți. Având în vedere că am avut studenți de la liniile de studiu română și engleză, întreaga activitate s-a desfășurat în ambele limbi.

Prima întâlnire sincron online cu studenții am avut-o în data de 20.10.2020, în timpul căreia am definitivat orarul și am discutat modul de desfășurare al activităților din cadrul seminariilor de educație fizică și sport.

De asemenea, am creat un sondaj pentru a obține acordul în privința înregistrării seminariilor și sesiunilor de evaluare și deși unii și-au exprimat acordul în privința aceasta, într-un final, deși acestea s-au desfășurat în mod sincron online, nu am putut înregistra testarea inițială a componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea, deoarece foarte mulți nu și-au dat consimțământul pentru a fi înregistrați, probabil datorita noutății întregii situații și a neîncrederii în siguranța tehnologiei, situație care din fericire s-a schimbat până la sfârșitul semestrului când am putut înregistra toate evaluările.

3.2.2.2. Etapele colectării datelor – măsurători și teste utilizate

3.2.2.2.1. Evaluarea inițială

A fost realizată între 27 octombrie și 3 noiembrie online sincron sau asincron pe trei componente: măsurători antropometrice, testarea componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea și chestionar de opinie. Toate măsurătorile și testele au fost discutate în mod sincron online în prealabil în întâlnirea din 20.10.2020.

a) *Măsurători antropometrice asincron* – având la baza rezultatele pozitive înregistrate în urma desfășurării studiului pilot am optat pentru includerea în aceasta parte a cercetării a acelorași parametri: înălțimea, greutatea, circumferința taliei și a șoldurilor. Informația a fost distribuită de această dată prin intermediul unor indicații centralizate sub forma unei postări pe chat-ul general al grupului de MT al fiecărei grupe, care a inclus atât indicații scrise cât și link-uri către videoclipuri de prezentare.

   O temă în mod asincron le-a fost special alocată pentru a putea introduce valorile obținute. Pe baza acestor am putut calcula *Body mass index* (BMI) și *Waist to hip ratio* (WHR), ambele fiind instrumente valoroase în evaluarea non invazivă a stării de sănătate. Acești doi

indicatori pe lângă faptul că ne ajută să determinăm starea inițială de sănătate a subiecților noștri vor ajuta, la determinarea progresului acestora de-a lungul programului de 93 de zile.

Utilizarea unei teme alocate prin intermediul platformei MT a avut avantajul de a crea automat baza de date în format *Microsoft Excel* (ME).

b) *Testarea componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea sincron* – ca și în cazul măsurătorilor antropometrice, pe baza rezultatelor pozitive obținute în urma desfășurării studiului pilot, am utilizat pentru această parte a cercetării aceleași teste: *„Sit & Reach"* pentru flexibilitate, *„Testul flotărilor"* pentru rezistență musculară și testul *„YMCA de 3 minute"* pentru rezistență cardiovasculară la care am adăugat *„Scala Borg"* pentru a verifica dacă subiecții și-au măsurat corect frecvența cardiacă.

Forță musculară a fost singurul parametru pe care nu l-am putut măsura, din cauza riscului ridicat de accidentări și a nevoii de echipament specializat, iar pentru compoziția corporală s-a calculat BMI pe baza măsurătorilor antropometrice pentru a atinge toate cele 5 componente ale fitness-ului în relație cu sănătatea.

Informarea studenților cu privire la modalitatea de desfășurare a testelor s-a făcut prin intermediul unei postări pe canalul general al grupului, aceasta incluzând și link-uri către videoclipuri găzduite pe platforma *YouTube* postate de către specialiști în domeniu prin care se ofereau explicații suplimentare și exemplificarea fiecărui test.

Testele au fost efectuate în mod sincron, însă fără a fi înregistrate video, în conformitate cu dorința marii majorități a studenților. Rezultatele au fost centralizate manual în tabele special întocmite pentru această testare.

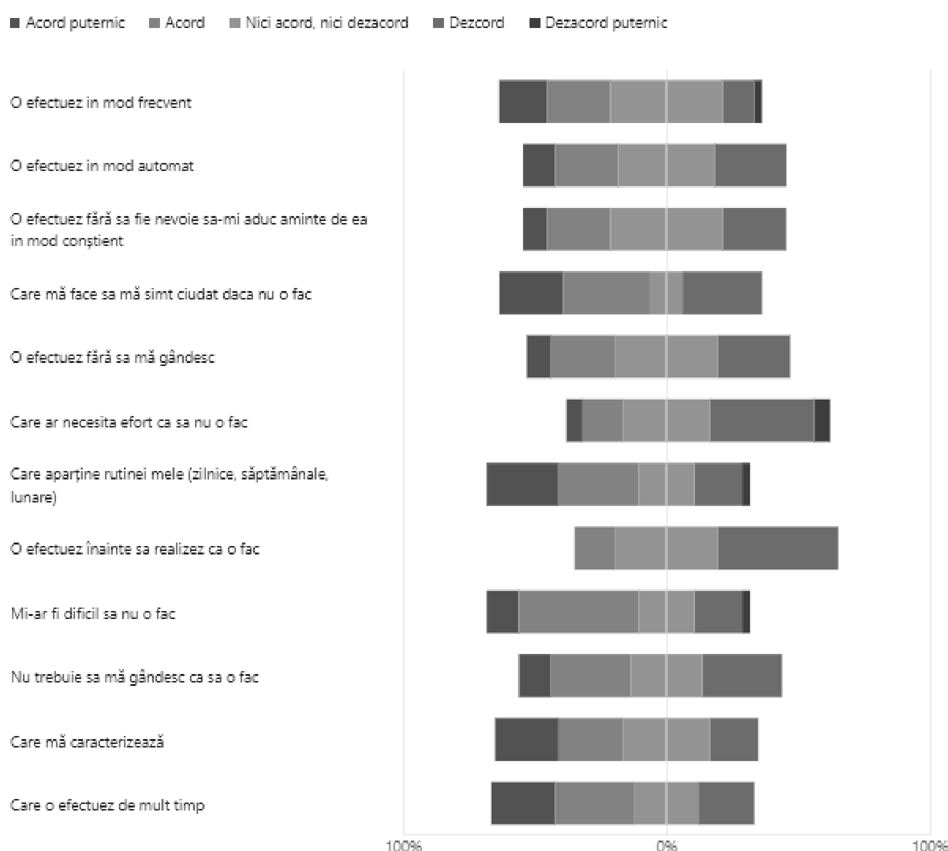
c) *Chestionarul de opinie asincron (ANEXA 1)* – chestionarul a fost întocmit pe platforma *Microsoft Forms* (MF) și a cuprins 39 de întrebări grupate în 6 secțiuni, care vor fi detaliate în ceea ce urmează, incluzând în una dintre ele și *Self-Reported Habit Index* (SRHI). Administrarea chestionarului s-a făcut, ca și în cazul măsurătorilor antropometrice, printr-o temă pe platforma MT, iar informarea studenților în legătură

cu existența acesteia s-a făcut printr-un anunț pe chat-ul general al fiecărui canal.

- *Prima secțiune* se referea la capacitatea studenților de a efectua exerciții fizice și a fost o întrebare închisă, cu două variante de răspuns. Utilizarea platformei MF în vederea creării chestionarului mi-a permis să iau în evidență cu ușurință studenții care sunt apți și cei care nu sunt, deoarece generează în mod automat grafice în relație cu întrebarea în cauză și permite identificarea cu ușurință a fiecărui respondent și a opțiunii sale.
- În *a doua secțiune*, la fel ca și în prima, prin intermediul a două întrebări închise cu o variantă de răspuns, studenții au trebuit să-și asume veridicitatea datelor furnizate și să-și dea acordul pentru procesarea datelor culese în vederea utilizării lor în scop științific.
- În cea de-*a treia secțiune*, tot prin intermediul unei întrebări închise dar cu 4 variante de răspuns studenții au putut alege o modalitate pentru a participa la seminariale de educație fizică.
- Cea de-*a patra secțiune* a fost rezervată datelor identitare, cuprinzând 6 întrebări, 3 închise și 3 deschise. Cel închise vizau aspecte precum sex, stare civilă și tipul localității în care s-au născut studenții, pe când cele deschise vizau vârsta, țara și județul în care s-au născut.
- Cea de-*a cincea secțiune* a fost destinată realizării unei anamneze, cuprinzând 5 întrebări deschise. A reprezentat din punctul meu de vedere o parte importantă în cunoașterea studenților și a vizat aspecte precum afecțiunile sau bolile de care suferă, accidentări ale sistemelor osos, muscular și nervos, intervenții chirurgicale, urmarea unui program de recuperare și obiceiurile alimentare.
- Cea de-*a șasea secțiune* a fost cea mai cuprinzătoare și a urmărit aflarea unor particularități ale studenților. Din cele 24 de întrebări pe care le-a cuprins această secțiune, 21 au fost de tip închis cu multiple variante de răspuns, 2 de tip deschis și una în care am integrat cele 12 întrebări ale indicatorului *Self-Reported Habit Index (SRHI)*, care are o scalare Likert în cinci trepte și un scor care poate fi cuprins în intervalul 0-48. Prin întrebările închise am încercat să aflăm caracteristici precum

activitatea fizică și preferințele legate de aceasta: volumul de exerciții desfășurat, situația lucrativă, existența sau nu a unor vicii, stima de sine sau modul de relaționare cu colegii.

La fel ca și în cazul primei componente a evaluării inițiale, crearea chestionarului pe platforma MF și distribuirea lui ca temă în MT m-a ajutat în întocmirea bazelor de date și pentru a genera automat unele grafice cu scopul de a înțelege mai rapid datele, Grafic 12.



Grafic 12. Interpretarea grafică automată pentru SRHI inițial

3.2.2.2.2. Perioada experimentală

Perioada experimentală a fost cuprinsă între 09.11.2020 și 09.02.2021, reprezentând 93 de zile care s-au întins pe parcursul unor momente diverse din viața unui student:

– activitate didactică, între 09.11.2020 și 20.12.2020, însumând 42 zile;
– vacanță, între 21.12.2020 și 03.01.2021, însumând 14 zile;
– activitate didactică, între 04.01.2021 și 17.01.2021, însumând 14 zile;
– sesiune, între 18.01.2021 și 09.02.2021, însumând 23 zile.

Deși cercetarea de față poate fi considerată cu preponderență una cantitativă pe baza metodelor de cercetare folosite, metodologia a fost una hibridă, incluzând date atât calitative cât și cantitative, obținute atât prin instrumente precum chestionarul de opinie sau indicatori standardizați, cât și prin experiment. Astfel, testarea fiecărei ipoteze, din cele 5 propuse, s-a făcut cu un număr diferit de participanți, după cum vom putea observa în subcapitolele capitolului 9, în funcție de ipoteza testată și de numărul de participanți care au înregistrat date pentru o testa.

Astfel, făcând strict referire la experimentul desfășurat pentru a testa prima ipoteză, aceea conform căreia programul de exerciții recomandat de noi va contribui la înregistrarea din partea grupului experimental a unor valori mai bune decât cel de control la evaluarea finală în privința componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea, am avut o distribuire a participanților conform celei prezentate în tabelul 6, fiind făcută în mod automat în funcție de opțiunea aleasă în secțiunea a treia a chestionarului.

Tabel 6. Grupul experimental și de control

grup experimental program de exerciții recomandat		**grup de control** program personal la alegere	
măsurare cu dispozitiv electronic	măsurare fără dispozitiv electronic	măsurare cu dispozitiv electronic	măsurare fără dispozitiv electronic
18 participanți	18 participanți	18 participanți	18 participanți

Programul de exerciții recomandat studenților care au optat pentru această variantă a fost elaborat special pentru această cercetare și s-a bazat pe recomandările minime ale OMS privind activitatea fizică a populației adulte generală, având o durată de 30 de minute și putând fi consultat în

tabelul 7. Un criteriu esențial în alegerea exercițiilor pentru acest program a fost ca ele să vizeze în mod direct componentele fitness-ului în relație cu sănătatea testate în componenta a doua a evaluării inițiale. De asemenea, exercițiile trebuiau să poată fi executate în confortul casei fiecăruia cu propria greutate corporală, fără a fi nevoie de echipamente suplimentare. Pentru un maxim de confort și accesibilitate, programul a fost creat pe baza materialelor video existente disponibile online și a fost distribuit printr-o postare pe chatul general al fiecărui canal în data de 8 noiembrie.

Tabel 7. Program de exerciții

Partea programului	Încălzire	Conținutul programului		Liniștirea organismului
Parametru al stării de fitness vizat	Flexibilitate	Forță și rezistență musculară	Capacitate aerobă	Flexibilitate
Timp alocat	5 minute	10 minute	10 minute	5 minute
Exerciții	Exerciții de întindere prin yoga	Genuflexiuni 1 minut și 30 de secunde + 30 de secunde pauză	Alergare pe loc 2 minute + 30 de secunde pauză	Întinderea întregului corp bazată pe exerciții clasice
		Flotări 1 minut și 30 de secunde + 30 de secunde pauză	„Jumping jacks" 2 minute + 30 de secunde pauză	
		Flotări la bancă pentru triceps 1 minut și 30 de secunde + 30 de secunde pauză	Fandări frontale cu ridicarea brațelor în lateral (fără greutăți) 2 minute + 30 de secunde pauză	
		Ridicări de trunchi din culcat dorsal 1 minut și 30 de secunde + 30 de secunde pauză	"Mountain climbers" 2 minute + 30 de secunde pauză	
		Extensia spatelui din culcat ventral 1 minut și 30 de secunde + 30 de secunde pauză		

Pentru a implementa partea de monitorizare pe întreaga perioadă experimentală, a trebuit să identificăm un instrument care să includă parametrii determinanți ai fitness-ului în relație cu sănătatea și să aibă o

componentă de timp pentru a-l alinia la cerințele OMS. De asemenea, a trebuit să fie implementat cu ușurință online, cu timpi reduși necesari pentru completare, dat fiind faptul că au fost parametri raportați zilnic.

Am folosit sistemul de monitorizare al stării de fitness F.I.T.T., care reprezintă acronimele cuvintelor: Frecvență, Intensitate, Timp (durată) și Tip, Figura 2. Pentru a afla intensitatea am folosit scala Borg, cu care erau familiarizați din evaluarea inițială. Pe întreg parcursul perioadei experimentale au fost create clasamente bazate pe timpul declarat de fiecare student, adăugând astfel o componentă de feedback și creând un mediu competitiv. Baza de date a fost generată automat ca și în cazurile precedente.

Intrare zilnica F.I.T.T. (1201 Business EFS AASOR) - 9.11.2020

1. Frecvență - Ați practicat astăzi programul de exerciții oferit de profesor sau un alt complex de exerciții/sport? *

- da
- nu

2. Intensitate - Gândindu-va la momentul in care ati efectuat exercițiile fizice de astăzi, am dori sa evaluați percepția dumneavoastră asupra efortului depus, cat de grea si obositoare vi s-a părut efectuarea exercițiilor. Percepția efortului este data în principal de încordarea și oboseala mușchilor și de senzația de sufocare sau dureri în piept. *

- 6 – absolut niciun efort
- 7 – foarte, foarte ușor
- 8
- 9 – foarte ușor
- 10
- 11 – usor
- 12
- 13 – oarecum greu
- 14
- 15 – greu
- 16
- 17 – foarte greu
- 18
- 19 – extrem de greu
- 20 – efort maxim

3. Timp - Pentru cât timp ați practicat exerciții fizice/sporturi astăzi (exprimați-vă în ore și minute; de exemplu: 2 ore și 30 de minute și „0" dacă nu ați făcut niciun fel de exerciții fizice)? *

Enter your answer

4. Tipul - Ce exerciții fizice/sport ați făcut astăzi (de exemplu: program oferit de profesor, alergare, mers, baschet, fotbal, sală, etc. & „0" dacă nu ați făcut niciun fel de exerciții fizice) ? *

Enter your answer

+ Add new

Figura 2. Tema zilnică F.I.T.T.

3.2.2.2.3. Evaluarea finală

A fost realizată între 30 ianuarie și 6 februarie 2021 online sincron sau asincron pe trei componente, asemenea evaluării inițiale: măsurători antropometrice, testarea componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea și chestionar de opinie. Toate măsurătorile și testele au fost discutate în mod sincron online în prealabil.

a) *Măsurători antropometrice asincron* – am folosit aceeași parametri ca și la evaluarea inițială: înălțimea, greutatea, circumferința taliei și a șoldurilor. Înștiințarea alocării temei a fost făcută pe data 30 ianuarie și a fost prelungită de 2 ori, prima dată până pe 4 februarie și a doua oară până pe 5 februarie, astfel încât să poată fi completată de toți studenții. Tema alocată a avut interfața identică cu cea inițială, în consecință și baza de date generată fiind comparabilă.

b) *Testarea componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea sincron* – am folosit aceleași teste ca la evaluarea inițială: *„Sit & Reach"* pentru flexibilitate, *„Testul flotărilor"* pentru rezistență musculară și testul *„YMCA de 3 minute"* pentru rezistență cardiovasculară, la care am adăugat *„Scala Borg"* pentru a verifica dacă subiecții și-au măsurat corect frecvența cardiacă.

   Asemenea evaluării inițiale, forța musculară nu a fost măsurată, iar pentru compoziția corporală s-a calculat BMI pe baza măsurătorilor antropometrice finale, atingând astfel toate cele 5 componente ale fitness-ului în relație cu sănătatea.

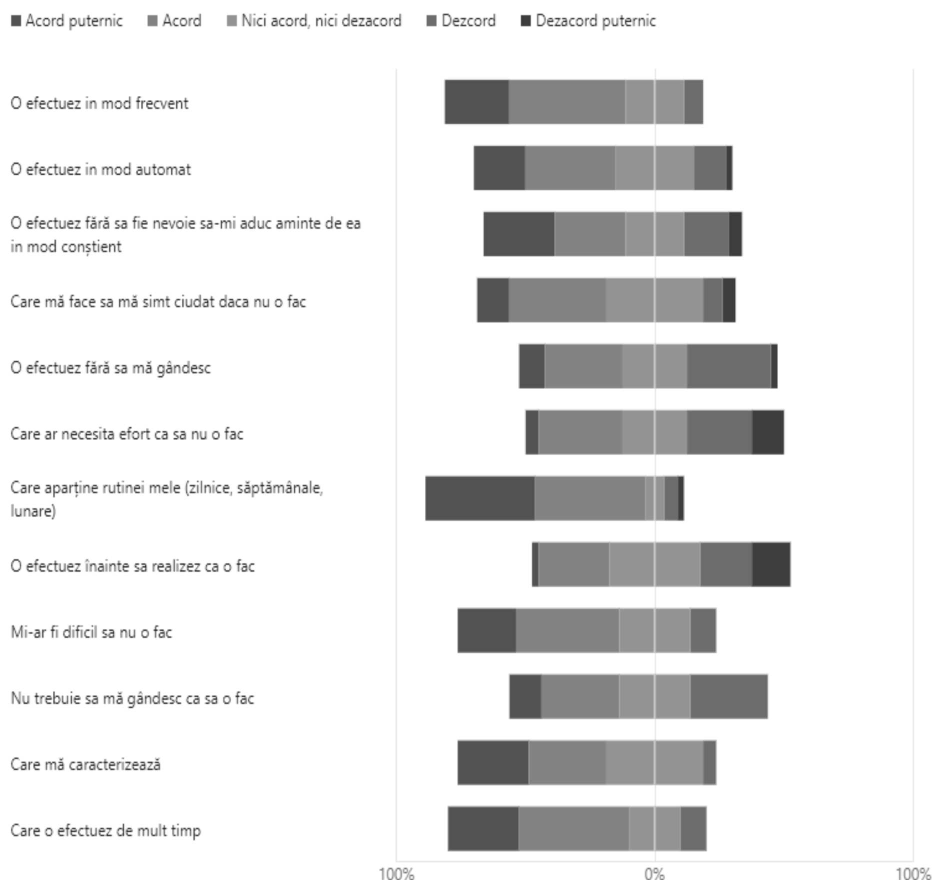
   Testele au fost efectuate în mod sincron, însă de data aceasta au fost înregistrate video, iar rezultatele au fost centralizate manual în tabele special întocmite pentru această testare.

c) *Chestionarul de opinie asincron (ANEXA 2)* – a fost întocmit, ca și în cazul celui inițial, pe platforma MF și a cuprins, spre deosebire de cel inițial, 30 de întrebări, 19 de tip închis cu multiple variante de răspuns, 10 deschise și una care a integrat SRHI, grupate în 4 secțiuni, care vor fi detaliate în ceea ce urmează. Înștiințarea alocării temei a fost făcută pe data 30 ianuarie și a fost prelungită de 3 ori, prima dată pană pe 4

februarie, a doua oară până pe 5 februarie și a treia oară până pe 6 februarie, astfel încât să poată fi completată de toți studenții. Administrarea chestionarului s-a făcut, ca și în cazul celui inițial, printr-o temă pe platforma MT.

- *Prima secțiune*, a fost identică cu cea de-a doua secțiune a chestionarului inițial și prin intermediul a două întrebări închise cu o variantă de răspuns, studenții au trebuit să-și asume veridicitatea datelor furnizate și să-și dea acordul pentru procesarea datelor culese în vederea utilizării lor în scop științific.
- Cea de-*a doua secțiune* a chestionarului final, prin intermediul unei întrebări închise dar cu 10 variante de răspuns studenții au putut declara dacă au păstrat sau nu metoda de participare la seminariale de educație fizică aleasă inițial.
- Cea de-*a treia secțiune* a chestionarului final a cuprins trei întrebări, una cu multiple variante de răspuns și două deschise. Toate au făcut referire la aspecte legate de sănătate, încercând să reliefeze situația medicală din momentul respectiv și să surprindă evenimentele petrecute în timpul semestrului.
- Cea de-*a patra secțiune* a chestionarului final a cuprins 24 de întrebări, din care 15 de tip închis cu multiple variante de răspuns, 8 deschise și una care a integrat SRHI. Întrebările de tip deschis au oferit studenților posibilitatea de a-și exprima opiniile în legătură cu aspectele care au suferit modificări în timpul scurs de la evaluarea inițială, cum ar fi: boli în timpul monitorizării, schimbarea obiceiurilor alimentare, motivul pentru practicarea activităților fizice, nivelul perceput de stimă de sine, modul în care relaționează cu semenii, aspecte pozitive și negative generate de situația pandemică, etc.

La fel ca și în cazul evaluării inițiale, crearea chestionarului pe platforma MF și distribuirea lui ca temă în MT ne-a ajutat în întocmirea bazelor de date și pentru a genera automat unele grafice cu scopul de a înțelege mai rapid datele, Grafic 13.



Grafic 13. Interpretarea grafică automată pentru SRHI final

3.2.2.3. Baza de date finală

Multitudinea de instrumente și modalități prin care am colectat datele au generat la rândul lor un număr ridicat de baze de date, care au necesitat o consolidare în vederea obținerii bazei de date finală, care a înregistrat un număr de 126 de variabile.

3.2.3. Rezultatele cercetărilor aprofundate

3.2.3.1. Eficacitatea programului de intervenție

Analiza de față a fost desfășurată cu scopul de a testa prima ipoteză propusă și anume: *„programul de exerciții dezvoltat va contribui la înregistrarea din partea grupului experimental a unor valori mai bune decât cel de control la evaluarea finală în privința componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea"*.

În urma colectării datelor prin metodologia descrisă în subcapitolul 3.2.2.2. al acestei lucrări, am obținut numeroase baze de date, iar pentru acest studiu le-am utilizat doar pe acelea generate în urma centralizării rezultatelor obținute la testele descrise la punctele b) ale subcapitolelor 3.2.2.2.1. și 3.2.2.2.3., componența grupurilor fiind cea descrisă în tabelul 6, iar programul efectuat de grupul experimental fiind cel din tabelul 7.

După validarea datelor, 72 de studenți au înregistrat valori la toate testările ale fitness-ului în relație cu sănătatea inițiale și finale, aceștia fiind extrași pentru studiul de față din cei 155 de studenți care au participat la seminariile de educație fizică și sport.

O analiză MANOVA a fost efectuată în IBM SPSS, pentru a testa eficacitatea programului de exerciții de intervenție și tipul de dispozitiv de monitorizare ales de studenți pentru a participa la seminarul de educație fizică.

Variabila within-subject a fost *„evaluare"* și a avut două niveluri *„inițial"* și *„final"* pentru fiecare dintre cele patru măsurători care au fost efectuate pentru componentele fitness-ului în relație cu sănătatea a subiecților noștri: *„BMI" – indicele de masă corporală, „V_SIT" – testul pentru flexibilitate, „PUSH_UP" – testul flotărilor pentru rezistență musculară și „YMCA" – testul scăriță YMCA de 3 minute pentru rezistență cardiovasculară.* Forța musculară a fost singurul parametru dintre cei 5 ai stării de fitness în relație cu sănătatea care nu a putut fi măsurat din cauza riscului mare de accidente și a necesității de echipamente specializate.

Variabila between-subject a fost *„tipul de participare"* și a avut patru niveluri: *„fără_dispozitiv_prog_profesor",„cu_dispozitiv_prog_profesor", „fără_dispozitiv_prog_personal", „cu_dispozitiv_prog_personal"*.

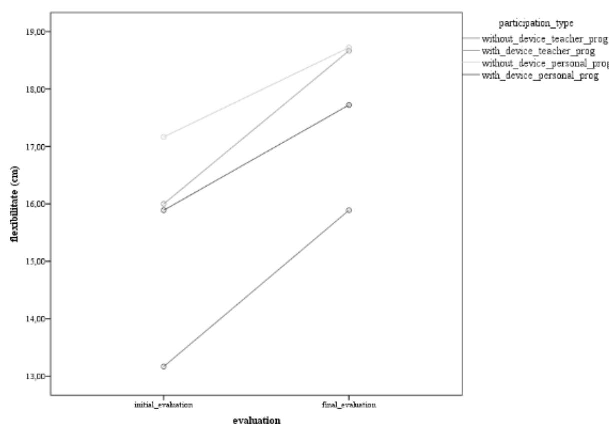
Tabel 8. Medii și abateri standard pentru variabilele between-subject și within-subject

test	tipul de participare	eval	n	M	SD
BMI	fără_dispozitiv_prog_profesor	I	18	21,29	0,51
		F	18	21,14	0,56
	cu_dispozitiv_prog_profesor	I	18	20,96	0,51
		F	18	20,63	0,56
	fără_dispozitiv_prog_personal	I	18	20,91	0,51
		F	18	20,85	0,56
	cu_dispozitiv_prog_personal	I	18	21,35	0,51
		F	18	21,59	0,56
V_SIT	fără_dispozitiv_prog_profesor	I	18	13,16	1,63
		F	18	15,88	1,59
	cu_dispozitiv_prog_profesor	I	18	16,00	1,63
		F	18	18,66	1,59
	fără_dispozitiv_prog_personal	I	18	17,16	1,63
		F	18	18,72	1,59
	cu_dispozitiv_prog_personal	I	18	15,88	1,63
		F	18	17,72	1,59
PUSH_UP	fără_dispozitiv_prog_profesor	I	18	24,77	1,76
		F	18	26,88	1,59
	cu_dispozitiv_prog_profesor	I	18	25,16	1,76
		F	18	26,88	1,59
	fără_dispozitiv_prog_personal	I	18	29,33	1,76
		F	18	30,05	1,59
	cu_dispozitiv_prog_personal	I	18	28,66	1,76
		F	18	30,00	1,59
YMCA	fără_dispozitiv_prog_profesor	I	18	120,83	4,42
		F	18	118,22	3,91
	cu_dispozitiv_prog_profesor	I	18	121,88	4,42
		F	18	120,05	3,91
	fără_dispozitiv_prog_personal	I	18	118,11	4,42
		F	18	117,94	3,91
	cu_dispozitiv_prog_personal	I	18	115,22	4,42
		F	18	116,38	3,91

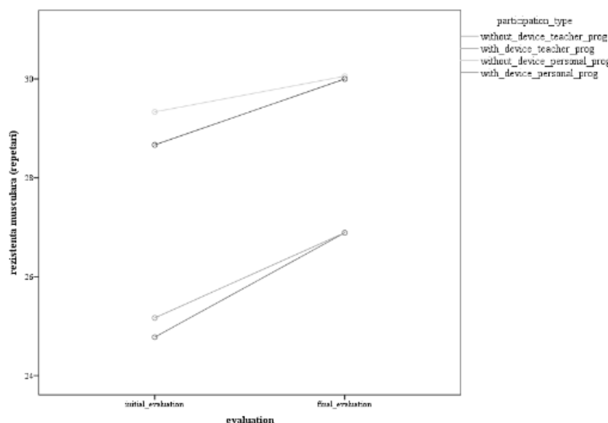
Rezultatele analizei MANOVA au arătat că nu a existat un efect semnificativ statistic pentru variabila independentă *„tipul de participare"*, Wilk Λ=.860 F (12.172)=.840, p =.610, η_p^2=.049, însă pentru cea *„evaluare"* a existat un efect statistic semnificativ Wilk Λ=.526 F (4,65)=14.659, p <.001, η_p^2=.474.

Contrastele repetate au arătat că în timp ce variabilele *„BMI” F* (1,68)=.645, *p=.425* , η_p^2*=.009* și *„YMCA” F* (1,68)=.430, *p*= .514, η_p^2=.006 nu au fost influențate de variabila independentă, *„V_SIT” F* (1,68)=42,82, *p<.001* , η_p^2*=.386* și *„PUSH_UP” F* (1,68)=16,87 , *p<.001* , η_p^2*=.199* au fost.

Graficele 14 și 15, pentru testul *„V_SIT”* și testul *„PUSH_UP”* confirmă vizual creșterea constantă pe parcursul perioadei de 93 de zile, notată în medii marginale estimate.



Grafic 14. Mediile marginale estimate ale V_SIT



Grafic 15. Mediile marginale estimate ale PUSH_UP

Aceste rezultate certifică faptul că nici programul de intervenție, nici tipul de dispozitiv folosit pentru monitorizarea activității la seminarul de

educație fizică nu au fost mai eficiente unele decât celelalte, deoarece nu au produs diferențe statistic semnificative între grupurile studiate.

3.2.3.2. Satisfacția studenților în legătură cu metoda de predare utilizată

Analiza de față a fost desfășurată cu scopul de a testa cea de-a doua ipoteză propusă și anume: *„metoda dezvoltată va prezenta un grad ridicat de satisfacție din partea studenților și va contribui la percepția că aceasta i-a ajutat în dezvoltarea unui obicei în privința practicării exercițiilor fizice și la elevarea părerilor asupra importanței mișcării fizice și a cunoștințelor referitoare la activitățile fizice"*.

În urma colectării datelor prin metodologia descrisă în subcapitolul 3.2.2.2.al acestei lucrări, am obținut numeroase baze de date, iar pentru acest studiu am utilizat-o doar pe aceea generată în urma centralizării răspunsurilor obținute pentru chestionarul final, descris la punctul *c)* al subcapitolului 3.2.2.2.3., din care am extras 5 parametri.

Astfel, din cei 155 de studenți înscriși în cele patru grupuri de pe platforma MT, 121 au oferit un răspuns la ultima întrebare inclusă în chestionarul final: *„În final, aș dori să vă mulțumesc și să vă ofer posibilitatea de a-mi furniza feedback cu privire la activitatea din cadrul cursului nostru sau referitor la oricare alte aspecte pe care le considerați importante și asupra cărora ați dori să vă exprimați opinia"* și dintre aceștia, în urma validării datelor, 105 au fost incluși în această cercetare, iar întrebarea a fost codificată *„course_satis"*.

Pe lângă răspunsurile celor 105 studenți la întrebarea de mai sus, am inclus în baza de date pentru această cercetare, răspunsurile lor la alte patru întrebări de sprijin asupra cărora întrebarea principală a avut un impact direct, cu scopul de a verifica principalele constatări:

a) „Considerați că metoda de evaluare online și de monitorizare a performanței activităților dumneavoastră fizice, propusă de profesorul de educație fizică, v-a ajutat să dezvoltați un obicei cu privire la practicarea cu regularitate a activităților fizice?" întrebare codificată *„method_habit_form"*;

b) *„Considerați că baza dumneavoastră de cunoștințe referitoare la activitățile fizice și sport s-a îmbunătățit datorită interacțiunii noastre?"* întrebare codificată *„method_improv_know"*;
c) *„Vă simțiți mai conștienți asupra importanței mișcării în viața unei persoane după activitatea noastră de la acest curs?"* întrebare codificată *„method_import_move"*;
d) *„S-a modificat satisfacția în ceea ce privește propriul aspect fizic, în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice ?"* întrebare codificată *„phys_satis"*.

În vederea procesării datelor, am folosit tehnici de data mining, cu ajutorul software-ul *IBM SPSS Text Analytics for Surveys 4.0.1. (TAS)* Acesta este conceput special pentru identificarea și extragerea conceptelor din date calitative, fiind adesea utilizat în studii de specialitate (Antons, Grünwald, Cichy, & Salge, 2020) (Thakur & Kumar, 2021). El nu face doar o atribuire unei anumite categorii pe baza examinării cuvintelor, ci analizează sintactic și morfologic textul nestructurat pe baza unor algoritmi avansați și extrage sentimente, stabilește relații sau le clasifică. Practic, această abordare ne-a ajutat să stabilim principalele categorii și ne-a oferit o înțelegere mai profundă a satisfacției sau nemulțumirilor subiecților noștri în legătură cu metoda utilizată.

Ținând cont de faptul ca TAS funcționează doar cu text în limba engleză, iar noi ne-am desfășurat întreaga activitate atât în limba engleza, cât și în limba română, în vederea definitivării bazei de date pentru acesta cercetare, am tradus răspunsurile primite de la grupa română și le-am adăugat le cele primite de la cele trei grupe în engleză.

Baza rezultată a fost încărcată în TAS și a fost lansat un proces de extracție. Software-ul a extras concepte din text și cele mai importante au fost cele pozitive (84 respondenți) și cele negative (32 respondenți). Software-ul poate identifica două concepte în aceeași afirmație, de aceea avem mai multe intrări decât subiecți. Având în vedere că aceste 2 categorii principale au fost identificate de software, am continuat cu procesul automat de construire a categoriilor pe baza acestora. Software-ul a creat 16 categorii cu mai multe

subcategorii, dar a inclus în model doar 40 de respondenți, restul de 65 rămânând necategorisiți, Figura 3.

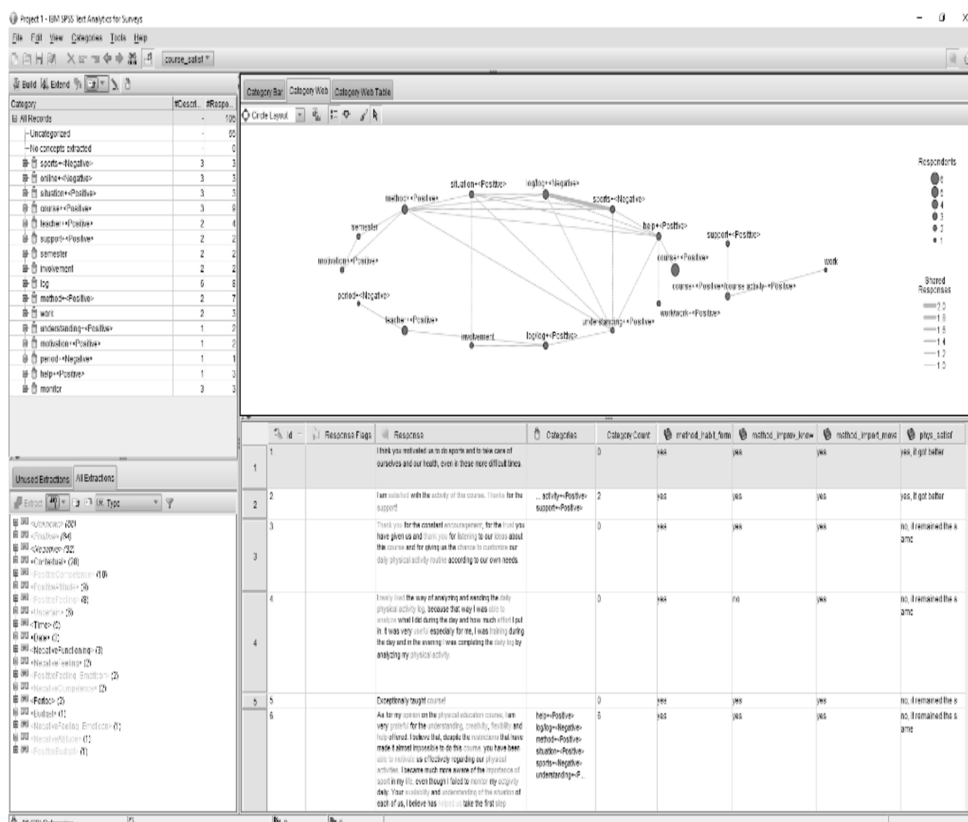


Figura 3. Etapă în procesarea datelor în TAS

Următorul pas a fost să verificăm dacă categoriile identificate de software sunt conforme cu subiectul nostru principal, satisfacție/ nemulțumire cu privire la metoda utilizată pentru seminarul de educație fizică. Am continuat prin ștergerea categoriilor care nu au fost identificate de program ca fiind pozitive sau negative (semestru, implicare, jurnal, muncă, monitorizare), rămânând astfel cu 11 categorii (8 pozitive: situație, curs, profesor, sprijin, metodă, înțelegere, motivație, ajutor și 3 negative: sport, online, perioadă). Această mișcare a crescut numărul de respondenți necategorisiți la 74, Figura 4.

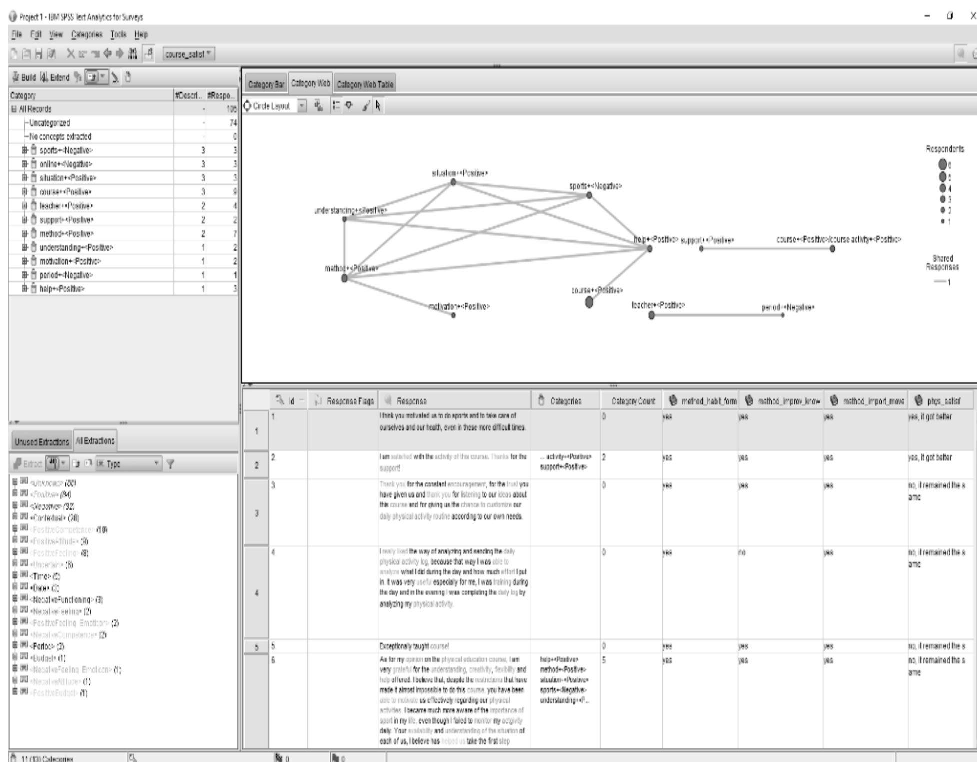


Figura 4. Etapă în procesarea datelor în TAS

Următorul pas a fost să verificăm manual restul categoriilor și să vedem dacă unele dintre ele pot fi grupate sau dacă subcategoriile pot fi incluse în categoria principală pentru o reprezentare mai bună și mai ordonată. În primul rând, am inclus două subcategorii în cele principale: subcategoria *„course activity”* în categoria principală *„course”* și subcategoria *„evaluation method”* în categoria principală *„method”* și apoi categoria principală *„course”* în cea *„method”* deoarece se refereau la același concept.

Categoria *„period”* care conținea doar 1 răspuns după un control amănunțit s-a dovedit că nu a fost identificată corect, deoarece făcea referire la o nemulțumire în ceea ce privește metoda utilizată pentru a monitoriza și evalua studenții, așa că am redenumit-o *„metodă+<Negativ>”*. Categoria *„sports”* conținea 3 răspunsuri și a fost ștearsă deoarece conținea un răspuns care aparținea deja noii categorii *„metodă+<Negativ>”*, una care se referea la o nemulțumire cu privire la cursurile online, așa că a fost mutată la

„online+<Negativ>” și un răspuns care era deja în alte 4 categorii (text mare). Următoarea categorie care a fost ștearsă a fost *„situație”*, deoarece răspunsurile incluse se refereau într-un mod pozitiv la metoda utilizată, așa că au fost transferate la *„metodă+<Pozitiv>”*.

La sfârșitul acestui proces, am obținut 8 categorii și am continuat prin atribuirea manuală a celorlalți 74 de respondenți necategorisiți pe baza conceptelor detectate în prealabil automat de software. Am identificat necesitatea de a crea o a 9-a categorie pentru răspunsurile neutre, Figura 5.

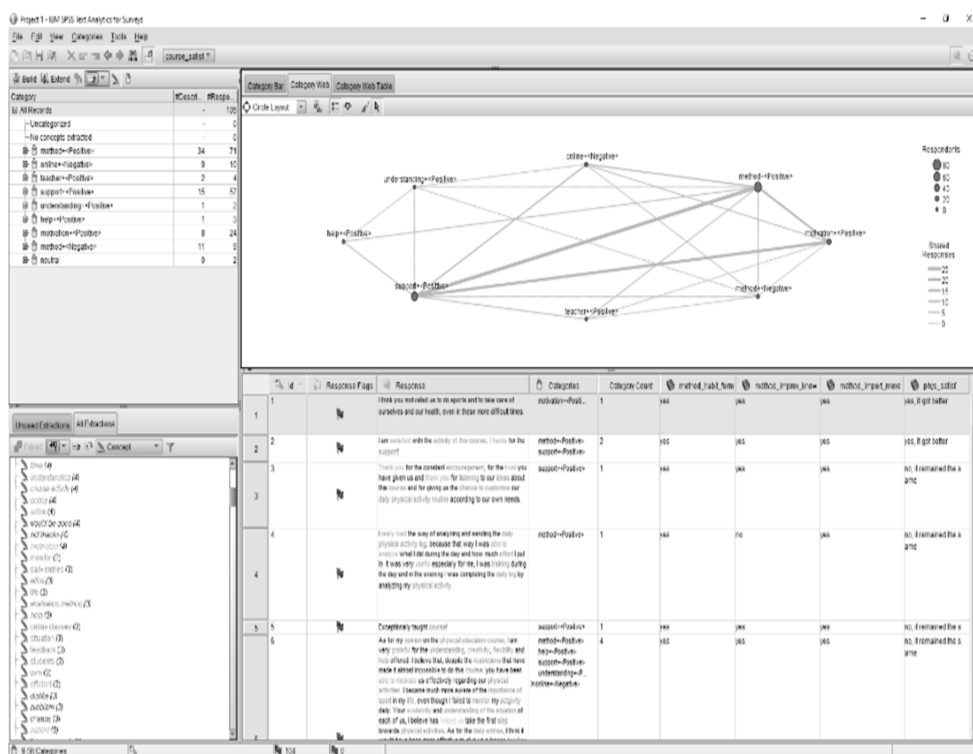


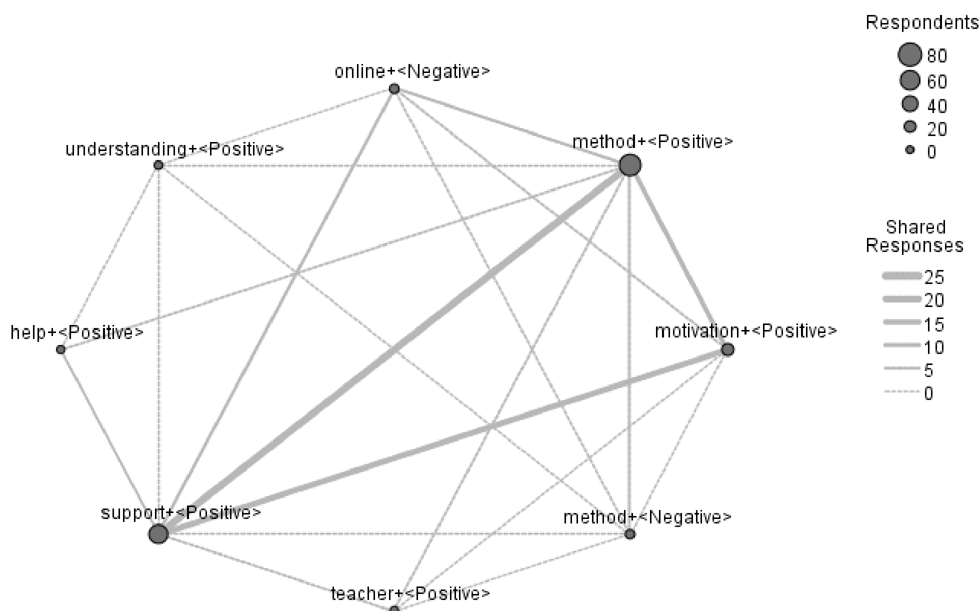
Figura 5. Etapă în procesarea datelor în TAS

Vom continua prezentând și discutând rezultatele folosind două subsecțiuni: prima va aborda problema principală a acestui studiu și anume, identificarea dacă metoda utilizată a reprezentat o sursă de satisfacție sau nemulțumire pentru studenții noștri și a doua, care va încerca să stabilească o legătură între rezultatele acesteia și patru întrebări asupra cărora, în opinia noastră, metoda a avut un impact direct.

3.2.3.2.1. Satisfacția/nemulțumirea în privința metodei

Metoda utilizată pentru procesarea datelor ne-a oferit posibilitatea de a extrage din cantități mari de date calitative concepte și pe baza acestora să creăm automat categorii. Grafic 16 este o reprezentare grafică a modelului nostru și portretizează relația dintre tipurile de categorii incluse în acesta.

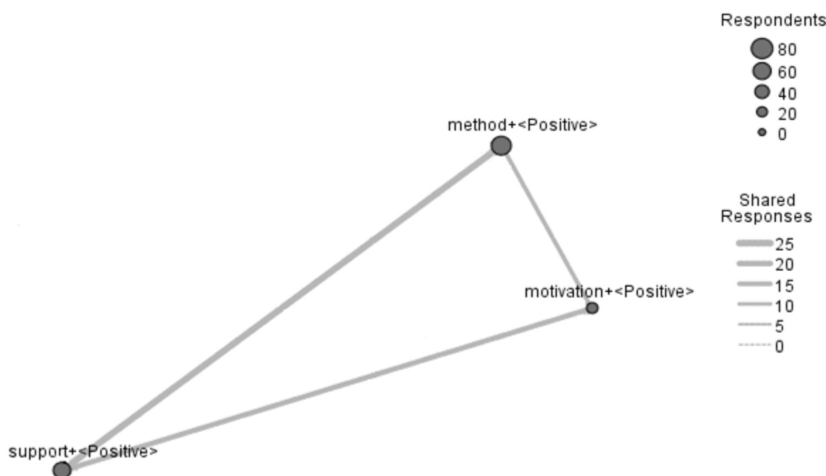
Un punct înseamnă că un respondent a făcut trimitere în răspunsul său la întrebarea principală a studiului la un concept care l-a făcut să aparțină categoriei respective, iar un punct mai mare înseamnă un număr mai mare de respondenți. O linie între două puncte reprezintă o legătură între aceste categorii, ceea ce înseamnă că răspunsul la întrebarea principală a studiului oferit de același respondent a inclus ambele concepte și îl face să aparțină ambelor categorii, iar o linie mai groasă înseamnă un număr mai mare de respondenți care împărtășesc aceste categorii. Mai mult, o linie poate avea două direcții, începând de la fiecare punct către celălalt și acest lucru ne facilitează să descoperim cea mai puternică direcție a categoriilor comune.



Grafic 16. Model construit în TAS pe categorii de satisfacție/nemulțumire în legătură cu metoda

După cum putem observa, anumite categorii se deosebesc de celelalte. Categoriile proeminente pozitive pe care le-am putut distinge au fost *„method+<Positive>”*, unde am găsit conceptul în declarațiile a 71 de respondenți, *„support+<Positive>”* în afirmațiile a 57 de respondenți și *„motivation+<Positive>”* în enunțurile a 24 de respondenți. Categoriile proeminente negative au fost *„online+<Negativ>”*, unde am găsit conceptul în declarațiile a 10 respondenți și *„method+<Negative>”* în declarațiile a 9 respondenți.

Categoriile pozitive au fost cele predominante în modelul nostru și cele mai proeminente trei au format un triunghi bidirecțional pozitiv: ↔*metoda*↔*suport*↔*motivatie*↔.



Grafic 17. Triunghi bidirecțional pozitiv: ↔metoda↔suport↔motivatie↔

Interesant de observat a fost direcția relației dintre categorii, Grafic 17:

a) prima conexiune a fost stabilită între metodă și suport, unde 9 din 71 de respondenți din categoria *„method+<Positive>”* pot fi găsiți și în *„support+<Positive>”*și 24 din 57 de respondenți din categoria *„support+<Positive>”* pot fi găsiți în *„method+<Positive>”*;

b) a doua conexiune a fost stabilită între metodă și motivație, unde 7 din 71 de respondenți din categoria *„method+<Positive>”* pot fi găsiți și în

„motivation+<Positive>” și 12 din 24 de respondenți din categoria *„motivation+<Positive>”* pot fi găsiți în categoria *„method+<Positive>”*;

c) a treia legătură a fost stabilită între sprijin și motivație, 18 din 57 de respondenți din categoria *„support+<Positive>”* pot fi găsiți și în *„motivation+<Positive>”* și niciunul din 24 de respondenți din *„motivation+<Positive>”* putea fi găsit în categoria *„support+<Positive>”*.

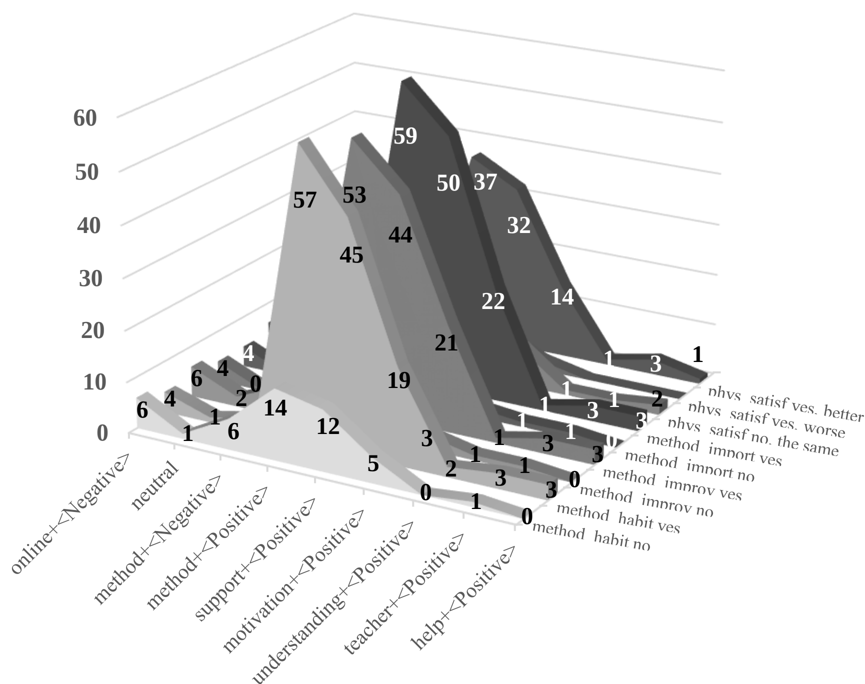
Aceste descoperiri ne-au ajutat să stabilim că modelul nostru a fost mai degrabă unul pozitiv decât negativ și că metoda de evaluare și monitorizare pe care am folosit-o pentru activitatea subiecților noștri pentru seminarul de educație fizică a fost satisfăcătoare pentru ei. Mai mult, ne ajută să stabilim că nu doar metoda a fost percepută ca fiind satisfăcătoare, ci și sprijinul și motivația pe care le-am oferit în perioada de 93 de zile de monitorizare. Direcția relațiilor în cadrul triunghiului pozitiv susține de asemenea, că majoritatea respondenților noștri au fost mulțumiți de metodă, deoarece un număr semnificativ dintre cei care au fost incluși, având în vedere conceptul principal din declarația lor, în categoriile de motivație și sprijin, au fost, de asemenea, incluși, bazat pe al doilea concept din enunțul lor, în categoria metodă.

Categoriile negative au avut un număr redus de respondenți, iar cei incluși în *„online+<Negativ>”* au fost nemulțumiți în principal de situația pandemică care a creat premisele unei educații online. Cei incluși în categoria *„metodă+<Negativ>”* au fost nemulțumiți de faptul că au fost monitorizați zilnic, în weekend și de sărbători sau pentru că introducerea datelor zilnice se putea face numai între anumite intervale de timp.

3.2.3.2.2. Efectele metodei

Subcapitolul anterior ne-a permis să stabilim dacă respondenții noștri au fost mulțumiți sau nu de metoda pe care am folosit-o pentru a evalua și monitoriza activitatea lor pentru seminariile de educație fizică. Odată ce acest aspect a fost stabilit, am vrut să cercetăm în continuare dacă această

satisfacție a avut vreo influență asupra aspectelor care sunt strâns legate de domeniul activităților fizice și mai important dacă a produs efecte.



Grafic 18. Efectele metodei

Chestionarul care a fost aplicat în etapa de evaluare finală a inclus o varietate de întrebări cu privire la o gamă largă de aspecte din viața respondenților noștri. Dintre ele am selectat pentru această parte a cercetării, patru întrebări de sprijin, care au fost codificate, așa cum am detaliat în partea de început a acestui studiu, după cum urmează: *„method_habit_form"*, *„method_improv_know"*, *„method_import_move"* și *„phys_satis"*.

3.2.3.2.2.1. Rezultate pentru întrebarea „method_habit_form"

Această întrebare a fost menită să identifice dacă după toate activitățile desfășurate pentru seminariile educației fizice, care au avut loc după metoda descrisă, respondenții noștri percep că au fost ajutați de aceasta să-și dezvolte un obicei în ceea ce privește activitățile fizice. Graficul 3 ne ajută să înțelegem exact cum a fost perceput acest lucru de către respondenții noștri.

Dintre cei 71 de respondenți care au fost mulțumiți de metoda noastră, 57 au declarat că i-a ajutat să își dezvolte un obicei și 14 că nu. 45 de respondenți din cei 57 care au fost mulțumiți de sprijinul nostru, au declarat că metoda i-a ajutat, în timp ce pentru ceilalți 12 nu. Dintre cei 24 de respondenți care au fost mulțumiți de motivația noastră, 19 au fost ajutați și 5 nu au de metodă. În general, putem afirma că metoda pe care am folosit-o i-a ajutat pe subiecți să perceapă ca si-au dezvoltat un obicei cu privire la regularitatea practicării activităților fizice.

3.2.3.2.2.2. Rezultate pentru întrebarea „method_improv_know"

Această întrebare a fost menită să reliefeze dacă subiecții noștri consideră că baza lor de date referitoare la cunoștințele legate de activitățile fizice s-a îmbunătățit datorită interacțiunii noastre în cadrul cursurilor. Graficul 3, arată că: 53 din 71 de respondenți care au fost mulțumiți de metoda noastră, 44 din 57 care au fost mulțumiți de sprijinul nostru și 21 din 24 care au fost mulțumiți de motivația noastră, consideră că metoda i-a ajutat să-și îmbunătățească cunoștințele. Aceste rezultate ne indică faptul că datorită activității noastre de curs, care a avut loc conform metodei descrise, percepția asupra cunoștințelor despre activitățile fizice ale studenților s-a îmbunătățit.

3.2.3.2.2.3. Rezultate pentru întrebarea „method_import_move"

Această întrebare a fost menită să reliefeze dacă activitatea din timpul seminariilor, desfășurată în conformitate cu metoda descrisă, a ridicat nivelul de conștiință al respondenților noștri cu privire la importanța mișcării. Declarațiile au fost pozitive pentru 59 din 71 de respondenți care au fost mulțumiți de metoda noastră, 50 din 57 care au fost mulțumiți de sprijinul nostru și 22 din 24 care au fost mulțumiți de motivația noastră, deci putem considera că metoda noastră a contribuit la îmbunătățirea percepției asupra importanței mișcării pentru respondenții noștri.

3.2.3.2.2.4. Rezultate pentru întrebarea „phys_satis"

Această ultimă întrebare a fost menită să reliefeze dacă satisfacția respondenților noștri cu privire la aspectul lor fizic s-a schimbat în timpul

perioadei de monitorizare. Trebuie menționat ca enunțul întrebării, prezentat la începutul acestei cercetări, nu a legat aceasta satisfacție de activitatea de la cursul de educație fizică. Pentru majoritatea dintre ei s-a îmbunătățit, 37 din 71 de respondenți care au fost mulțumiți de metoda noastră, 32 din 57 care au fost mulțumiți de sprijinul nostru și 14 din 24 care au fost mulțumiți de motivația noastră, pentru unii s-a agravat 7 dintre aceștia care au fost mulțumiți de metoda noastră, 6 care au fost mulțumiți de sprijinul nostru, 2 care au fost mulțumiți de motivația noastră și în rest a rămas aceeași. Deoarece a fost o întrebare care nu a făcut nicio referire la metoda noastră, nu putem afirma că a avut vreo influență asupra rezultatelor, dar rezultatele pozitive raportate de respondenții noștri susțin ideea că metoda noastră a avut un impact.

3.2.3.2.3. Feedback AcademicInfo

Rezultatele obținute de studiul de față pot fi susținute de cele ale evaluării activității cadrului didactic din timpul seminariilor de educație fizica si sport, efectuată de către studenți pe platforma AcademicInfo a UBB. Figurile 6 și 7 reprezintă capturi de ecran ale contului personal din platforma mai sus numită, în care informațiile sunt generate în mod automat pe baza feedback-ului oferit de studenți.

Mediile obținute pentru fiecare sectiune din chestionar

	Media
Calitatea evaluării	4,71
Itemi globali	4,80

Mediile pe facultate obținute pentru fiecare sectiune din chestionar

	Media
Calitatea evaluării	4,35
Itemi globali	4,36

Facultatea de Business

Media generala a profesorului pe disciplina (calculata pe itemi globali):	4,8
Media generala pe facultate (calculata pe itemi globali):	4,36
Media generala a profesorului pe disciplina:	4,73
Media generala a profesorului:	4,73
Media generala pe disciplina pe facultate:	4,58
Media generala pe facultate:	4,35

Figura 6. Feedback extras din platforma AcademicInfo

Urmatoarele intrebari evalueaza diferite aspecte ale cursului(seminarului).
Raspunsurile sunt date pe o scala de la 5 (calificativ f bun) la 1 (f slab).

Intrebarea	Procente	Nr raspunsuri	Media
1. Formulează cu claritate responsabilitățile studenților (sarcini, criterii de evaluare, etc.)	Calificative primite: **3**: 4,35% **4**: 13,04% **5**: 82,61%	23	4,78
2. Oferă explicații clare și pe înțelesul nostru.	Calificative primite: **3**: 4,35% **4**: 4,35% **5**: 91,3%	23	4,87
3. Utilizează exemple apropiate de situațiile reale.	Calificative primite: **3**: 4,35% **4**: 17,39% **5**: 78,26%	23	4,74
4. Mi-a stimulat interesul pentru această disciplină.	Calificative primite: **3**: 17,39% **4**: 8,7% **5**: 73,91%	23	4,57
5. Ne încurajează să participăm activ (să ne exprimăm opiniile, să punem întrebări).	Calificative primite: **3**: 4,35% **4**: 8,7% **5**: 86,96%	23	4,83
6. Oferă feedback util cu privire la prestația noastră.	Calificative primite: **3**: 8,7% **5**: 91,3%	23	4,83
7. Ne tratează cu respect.	Calificative primite: **3**: 4,35% **4**: 4,35% **5**: 91,3%	23	4,87
8. A desfășurat o activitate didactică prin care am dobândit noi cunoștințe și deprinderi.	Calificative primite: **3**: 17,39% **4**: 13,04% **5**: 69,57%	23	4,52
9. A desfășurat o activitate didactică prin care mi-am dezvoltat abilitatea de a rezolva probleme practice din acest domeniu.	Calificative primite: **3**: 21,74% **4**: 13,04% **5**: 65,22%	23	4,43
10. Per ansamblu, calitatea seminarului/lucrărilor practice a fost:	Calificative primite: **3**: 4,35% **4**: 17,39% **5**: 78,26%	23	4,74
11. Per ansamblu, prestația cadrului didactic a fost:	Calificative primite: **4**: 13,04% **5**: 86,96%	23	4,87

Figura 7. Feedback extras din platforma AcademicInfo

Feedback-ul multora dintre cei care au completat chestionarul de evaluare a activității cadrului didactic pe platforma AcademicInfo, este similar cu cel primit în timpul completării chestionarului final pe care l-am alocat în timpul evaluării finale, Figura 8.

13. Ce ți-a plăcut cel mai mult la acest seminar/aceste lucrări practice?

NrCrt.	Răspunsuri
1	Am format deprinderea de a face sport cât mai des
2	-
3	-partea practica
4	-
5	-
6	- Mi-a placut faptul ca cadrul didactic a putut stimula modul sanatos de viata, chiar si daca e online, pentru mine acest lucru e cu adevarat uimitor si un lucru ce merita respect, intrucat, sa fim seriosi, Ed. Fizica online pare a fi ceva ireal, nostim, etc., insa cadrului didactic i-a reusit, plus a facut-o la nivel
7	- Intelegerea profesorului si modul acestuia de a ne motiva
8	-
9	-Metoda inedita gandita de domnul profesor pentru a desfasura activitatea fizica "la distanta" este surprinzator de buna. Desigur, asta inseamna un efort mult mai mare decat a alerga 2 ore pe saptamana ca in cazul clasic, dar este o metoda eficienta de a ne asigura ca lucram pentru sanatatea noastra, nu pentru ora de sport. Acesta a fost foarte deschis la critici si idei, iar explicatiile si rabdarea lui au fost un exemplu demn de urmat.
10	-Programul stabilit de profesor m-a motivat in a practica mai mult sport, chiar si in circumstantele nefavorabile. De asemenea cred ca acest seminar a avut un efect pozitiv asupra sanatatii noastre fizice.
1 2 3	

14.Ce te-a nemulțumit la acest seminar/aceste lucrări practice?

NrCrt.	Răspunsuri
1	-
2	-
3	-sunt sportiv
4	-
5	-
6	-ma nelinistit faptul ca totusi e online, nu ma contrazic, insusi e destul de greu (cu toate ca cadrul didactic a facut tot posibilul sa devina aceast obiect la fel de real), dar uneori raman in aer niste intrebari care au ramas fara raspuns
7	-
8	-
9	-
10	-Dorind ca noi sa avem ultimul cuvant si oferindu-ne libertatea de a alege cum sa lucram nu a fost tocmai buna deoarece majoritatea studentilor sunt dezinteresati de sport, iar in acest caz as fi recomandat un ton mai ferm, hotarator pentru a-i mobiliza. CU toate acestea, exista oameni ce s-au tinut de cuvant si au folosit la maxim libertatea oferita, deci adevarul este undeva la mijloc.
1 2 3	

Figura 8. Feedback extras din platforma AcademicInfo

3.2.3.3. Evoluția obiceiului de a practica exerciții fizice

Analiza de față a fost desfășurată cu scopul de a testa cea de-a treia ipoteză propusă și anume: *„valorile inițiale ale SRHI și numărul de zile înregistrate au o influență asupra scorului final al SRHI, iar studenții care vor avea cel puțin 66 de raportări zilnice vor dezvolta un obicei în ceea ce privește exercițiile fizice"*.

În urma colectării datelor prin metodologia descrisă în subcapitolul 3.2.2.2. al acestei lucrări, am obținut numeroase baze de date, iar pentru acest studiu le-am utilizat în primă instanță pe acelea generate în urma centralizării rezultatelor obținute la testele descrise la punctele c) ale subcapitolelor 3.2.2.2.1. si 3.2.2.2.3., extrăgând din ele doar întrebarea care făcea referire la SRHI și în a doua instanță baza de date generată în urma centralizării tuturor intrărilor zilnice F.I.T.T, descrise în subcapitolul 3.2.2.2.2., extrăgând doar indicatorul care făcea referire la numărul de jurnale zilnice în care studenții au declarat ca au desfășurat activități fizice prin completarea temei zilnice. După validarea datelor, 96 de studenți au completat atât chestionarul inițial, cât și cel final, aceștia fiind extrași pentru studiul de față din cei 155 de studenți care au participat la seminariile de educație fizică și sport.

Perioada de monitorizare de 93 de zile, ne-a permis să urmărim dinamica obiceiurilor în timpul pandemiei și pe baza datelor obținute ne-am propus să testăm în primă instanță dacă valorile inițiale ale SRHI și numărul de zile în care au completat tema F.I.T.T. prezic valoarea finală a SRHI și în a doua instanță să testăm dacă teoria conform căreia sunt necesare minim 66 de zile în vederea creării unui obicei (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010) a fost valabilă pentru studenții noștri în ceea privește crearea unui obicei de a practica exerciții fizice.

Pentru prelucrarea datelor am folosit software-ul IBM SPSS și am folosit un model liniar ierarhic (Anderson, 2012) (Woltman, Feldstain, Mackay, & Rocchi, 2012) (Wech & Heck, 2004), care ne-a permis să testăm modul în care fiecare variabilă se potrivește modelului nostru.

Baza de date pentru acest studiu a fost compusă din trei variabile: *„SRHI_initial"*, care a reprezentat valorile obținute pentru SRHI la evaluarea inițială, *„SRHI_final"*, care au fost valorile obținute pentru SRHI la evaluarea

finală și *„no_days_log"*, care a reprezentat numărul de jurnale zilnice pe care fiecare student le-a completat în perioada de 93 de zile.

3.2.3.3.1. Variabile care prezic valorile finale SRHI

Tabel 9. Medii și abateri standard pentru variabilele incluse in model

	n	M	SD
Variabile			
SRHI_initial	96	25.21	9.355
SRHI_final	96	27.21	8.949
no_days_log	96	48.35	23.511

În ceea ce privește potrivirea la date, al doilea model a produs cel mai bun rezultat și va fi utilizat pentru analiza de față. Variabilele independente reprezintă 57,2% din varianța variabilei dependente. Modelul general de regresie a fost semnificativ, F(2, 93)= 62,18, p<.001, R2=.572. Ambele variabile predictive *„SRHI_initial"* și *„no_days_log"* au fost găsite semnificative statistic, cu valori pentru prima p<.001 și pentru a doua p<.05. Acest lucru se traduce în cazul nostru că fiecare creștere cu o unitate în valorile inițiale SRHI va dicta o creștere cu .728 unități ale valorilor finale SRHI și o creștere cu o zi pentru numărul de jurnale zilnice înregistrate înseamnă o creștere cu .059 unități a valorilor SRHI final.

Tabel 10. Rezumatul analizei regresiei ierarhice pentru variabilele care prezic valorile finale SRHI.

Pas & variabila predictoare	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
Pas 1:	-	-	-	.548	.543
SRHI_initial	.708	.066	.740	-	-
Pas 2:	-	-	-	.572	.563
SRHI_initial	.728	.065	.762	-	-
no_days_log	.059	.026	.156	-	-

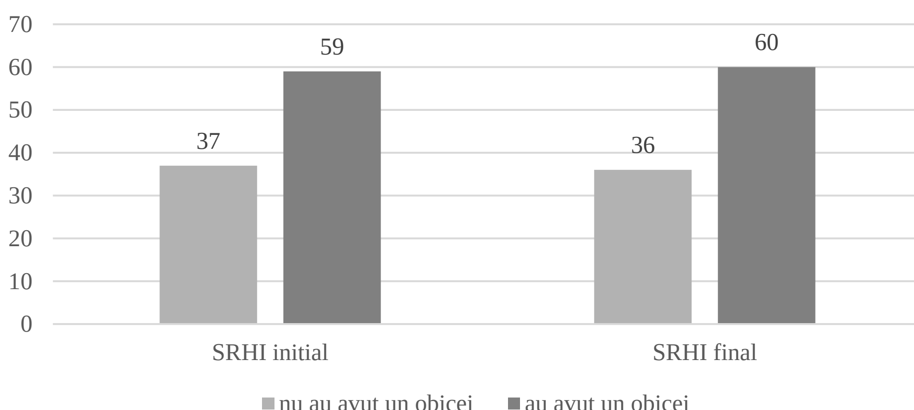
3.2.3.3.2. Dinamica obiceiurilor

Subcapitolul anterior ne-a permis să înțelegem cum variabilele selectate prezic valorile finale ale scalei SRHI și ne-a oferit baza pentru

această parte. Continuăm analizând modul în care obiceiurile studenților noștri, în ceea ce privește activitățile fizice, s-a schimbat în timpul perioadei de monitorizare in timpul pandemiei pe baza celor două variabile considerate semnificative: valorile inițiale SRHI și numărul jurnale zilnice.

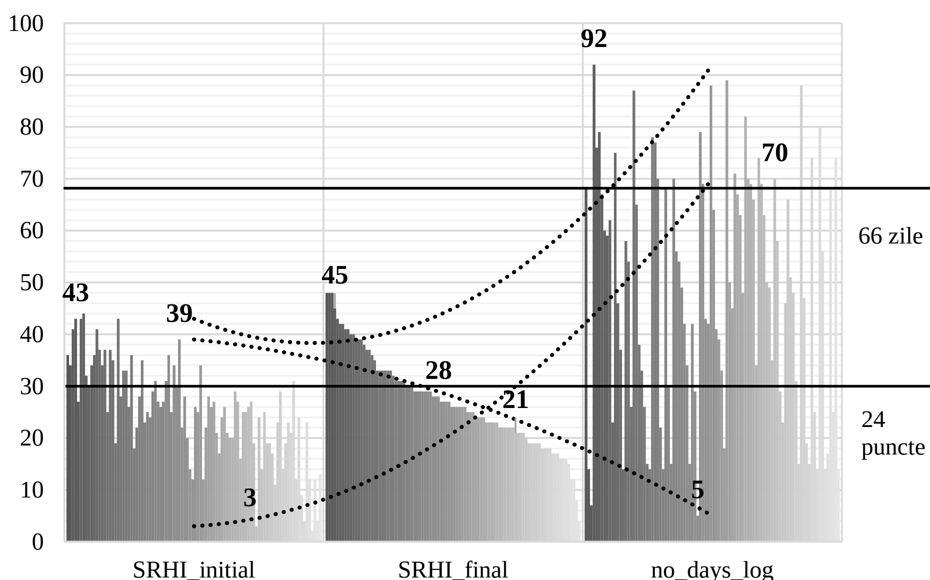
Cele două valori ale scalei SRHI, inițială și finală, ne-au ajutat să stabilim dacă respondenții noștri au avut o evoluție pozitivă sau negativă a obiceiurilor în perioada de 93 de zile de monitorizare. SRHI nu are o limită predefinită pentru a determina că un anumit comportament este obișnuit (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010), așadar, am stabilit în mod arbitrar că valorile mai jos de jumătate din scorul maxim care ar putea fi obținut, în cazul nostru 24, să fie pragul pentru a considera că au avut un obicei înainte de a participa la seminarii sau au dezvoltat unul în timpul lor.

În urma centralizării scorurilor pentru SRHI inițial și final și o primă analiză a acestora, nu am putut distinge aproape nicio modificare între numărul celor care aveau și al celor care nu aveau un obicei, înregistrându-se doar trecerea unei persoane de la cei care nu aveau, la cei care și-au creat un obicei în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice. Astfel, dacă 59 dintre respondenții noștri au înregistrat inițial un obicei, pentru scorul final 60 s-au aflat în aceeași situație, iar daca 37 dintre respondenți nu înregistrat inițial un obicei, pentru scorul final 36 s-au aflat în aceeași situație, Grafic 19.



Grafic 19. Evoluția numărului de persoane care au avut sau nu un obicei

Având în vedere ca aceste rezultate nu explică foarte bine dinamica internă a evoluției obiceiului de a practica exerciții fizice, am decis să continuăm cu o analiză mai amănunțită, prin punerea în relație pentru fiecare participant la studiu, a valorilor inițiale și finale ale SRHI, precum și a numărului de jurnale zilnice, Grafic 20.

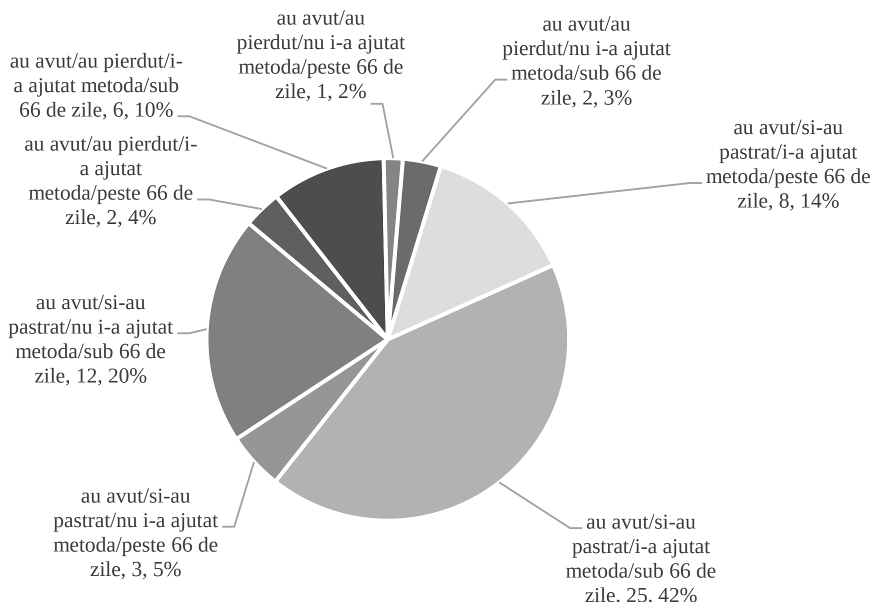


Grafic 20. Exemple de trenduri în funcție de valorile inițiale și finale ale SRHI și a numărului de jurnale zilnice

Liniile de trend din graficul 5 ilustrează trei exemple de evoluție: prima persoană a înregistrat un scor al SRHI inițial foarte bun, 43, pe care a reușit să și-l îmbunătățească, 45, înregistrând 92 de jurnale zilnice; cea de-a doua persoană a avut un scor SRHI inițial foarte slab, 3, pe care a reușit sa si-l îmbunătățească considerabil, 21, însă fără a depăși pragul minim de 24 de puncte pentru a putea considera ca are un obicei in privința practicării exercițiilor fizice si care a înregistrat 70 de jurnale zilnice; cea de-a treia persoana a înregistrat un scor bun pentru SRHI inițial, 39, însă care a scăzut pentru SRHI final, 28, înregistrând doar 5 jurnale zilnice.

3.2.3.3.2.1. Rezultate pentru respondenții care au avut un obicei

Participanții la studiu care au înregistrat un scor mai mare de 24 de puncte pentru SRHI inițial și implicit să fie considerați ca au avut un obicei în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice, au fost în număr de 59, conform Grafic 21, iar dintre aceștia 48 au reușit să-și păstreze obiceiul, iar 11 să-l piardă în decursul celor 93 de zile de monitorizare. Din cei 48 care și-au menținut obiceiul, 33 au declarat că metoda dezvoltată i-a ajutat, deși doar 8 dintre aceștia au înregistrat peste 66 de jurnale zilnice. Din cei 11 participanți care și-au pierdut obiceiul în decursul celor 93 de zile de monitorizare, 8 au considerat că metoda i-a ajutat.

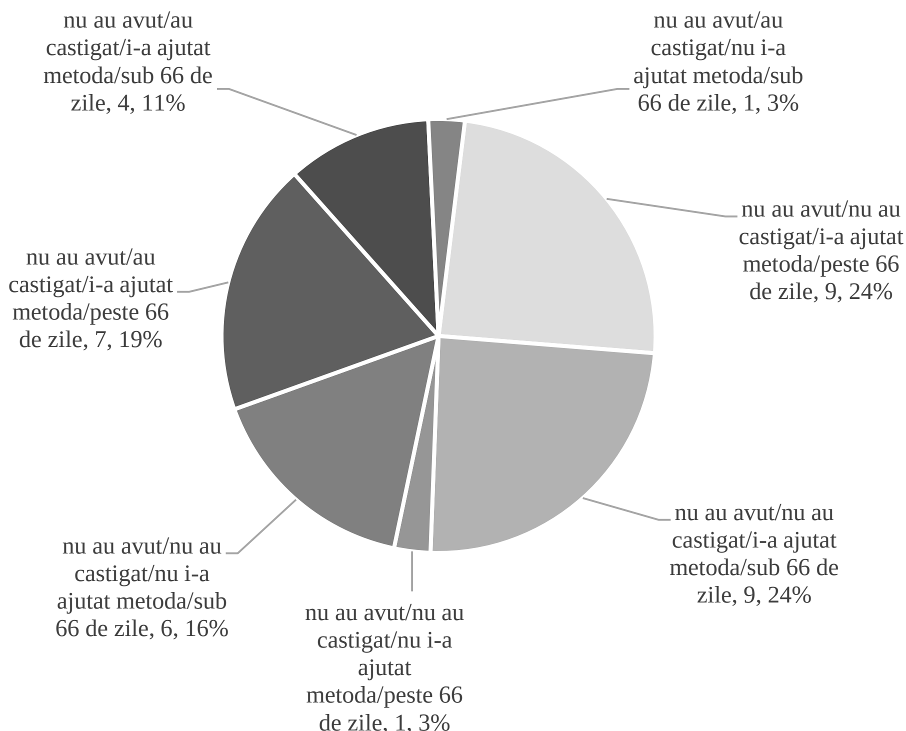


Grafic 21. Distribuția finală a participanților care au avut un scor inițial pentru SRHI de peste 24 de puncte

3.2.3.3.2.2. Rezultate pentru respondenții care nu au avut un obicei

Participanții la studiu care au înregistrat un scor mai mic de 24 de puncte pentru SRHI inițial și implicit să fie considerați că nu au avut un obicei în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice, au fost în număr de 37, conform Grafic 22, iar dintre aceștia doar 12 au reușit să-și dezvolte un

obicei în decursul celor 93 de zile de monitorizare. Din cei 12 care au deprins un obicei, 11 au declarat că metoda dezvoltată i-a ajutat, deși doar 7 dintre aceștia au înregistrat peste 66 de jurnale zilnice. Din cei 25 participanți care nu au reușit să-și creeze un obicei în decursul celor 93 de zile de monitorizare, 18 au considerat că metoda i-a ajutat.



Grafic 22. Distribuția finală a participanților care au avut un scor inițial pentru SRHI de sub 24 de puncte

3.2.3.4. Schimbări percepute în stilul de viață

Analiza de față a fost desfășurată cu scopul de a testa cea de-a patra ipoteză propusă și anume: *„stilul de viață, satisfacția în legătură cu aspectul fizic, stima de sine și obiceiurile alimentare ale studenților au suferit modificări pe parcursul celor 93 de zile de monitorizare"*.

În urma colectării datelor prin metodologia descrisă în subcapitolul 3.2.2.2. al acestei lucrări, am obținut numeroase baze de date, iar pentru acest

studiu le-am utilizat în primă instanță pe acelea generate în urma centralizării rezultatelor obținute la testele descrise la punctele c) ale subcapitolelor 3.2.2.2.1. și 3.2.2.2.3., extrăgând din ele răspunsurile la patru întrebări. După validarea datelor, 72 de studenți au înregistrat valori la toți parametrii vizați, aceștia fiind extrași pentru studiul de față din cei 155 de studenți care au participat la seminariile de educație fizică și sport.

Analiza a fost compusă din două părți, una care a folosit analiza statistică cu ajutorul IBM SPSS Statistics și alta care a vizat analiza textului răspunsurilor oferite de respondenții noștri prin utilizarea tehnicilor de data mining cu ajutorul IBM SPSS Text Analytics for Surveys.

Pentru a putea stabili dacă perioada de 93 de zile a provocat modificări pentru respondenții noștri in ceea ce privește stilul de viață, satisfacția referitoare la aspectul fizic, stima de sine percepută și modificări ale obiceiurilor alimentare, am extras din baza de date principală opt variabile referitoare la problemele în cauză:

– stilul de viață la începutul perioadei de monitorizare codat *„lifestyle_I”* și la sfârșitul perioadei codat *„lifestyle_F”*;
– satisfacția aspectului fizic la începutul perioadei de monitorizare codat *„phys_app_I”* și la sfârșitul perioadei codat *„phys_app_F”*;
– stima de sine percepută la începutul perioadei de monitorizare codat *„self_esteem_I”* și la sfârșitul perioadei codat *„self_esteem _F”*;
– obiceiuri alimentare la începutul perioadei de monitorizare codat *„eat_habit_I”* și la sfârșitul perioadei codat *„eat_habit_F”*.

Rezultatele vor fi prezentate în două subcapitole, pe baza metodei de prelucrare a datelor. Primul va aborda rezultatele obținute folosind software-ul IBM SPSS, iar cel de-al doilea rezultatele obținute folosind software-ul IBM SPSS TAS.

3.2.3.4.1. Stil de viață, aspect fizic și stima de sine

Un test de bunătate a potrivirii chi-pătrat a fost utilizat pentru a testa dacă opțiunile inițiale pentru fiecare dintre variabilele: stilul de viață perceput, satisfacția în ceea ce privește aspectul fizic și stima de sine, diferă de aleator, frecvențele așteptate în toate celulele fiind mai mari de cinci:

- cei care și-au considerat stilul de viață moderat activ, 24 de participanți, diferă semnificativ statistic de cei care l-au considerat sedentar 3 participanți, ușor activ 15 participanți, activ 17 participanți, foarte activ 11 participanți și extrem de activ 2 participanți, χ^2 (5, N=72)=30,00, p=.000;
- cei care au fost mulțumiți de aspectul lor fizic, 46 de participanți, au diferit semnificativ statistic că cei care nu au fost 26 participanți, χ^2 (1, N=72)=5,55, p=.018;
- cei care și-au perceput stima de sine ca fiind nici ridicată, nici scăzută 32 de participanți, diferă semnificativ statistic de cei care o considerau scăzută 6 participanți, ridicată 24 participanți și foarte mare 10 participanți, χ^2 (3, N=72)=24,44, p =.000.

Aceste rezultate indică faptul că respondenții noștri erau în mare parte în timpul evaluării inițiale moderat activi în ceea ce privește stilul de viață, mulțumiți de aspectul lor fizic și au avut o stimă de sine nici ridicată, nici scăzută.

Un al doilea test de bunătate a potrivirii chi-pătrat a fost utilizat pentru a testa dacă opțiunile finale pentru fiecare dintre variabilele: stilul de viață perceput, satisfacția în ceea ce privește aspectul fizic și stima de sine diferă de aleator, frecvențele așteptate în toate celulele fiind mai mari de cinci:

- cei care au spus că stilul lor de viață rămâne același 36 de participanți, diferă semnificativ statistic de cei care spuneau că s-a înrăutățit 13 și cei care au spus că s-a îmbunătățit 23, χ^2 (2, N=72)=11,08, p=.004;
- cei care au spus că satisfacția lor față de propriul aspect fizic s-a îmbunătățit 34 de participanți, au diferit semnificativ statistic de cei care au spus că s-a înrăutățit 6 participanți și cei care au spus că a rămas la fel 32 participanți, χ^2 (2, N=72)=20,33, p=.000;
- cei care au spus că respectul de sine a rămas neschimbat 46 de participanți, au diferit semnificativ statistic de cei care au spus că s-a înrăutățit 3 participanți și cei care au spus că s-a îmbunătățit 23 participanți, χ^2 (2, N=72)=38,58 , p=.000.

Aceste rezultate indicând că după 93 de zile, percepția respondenților noștri asupra stilului de viață a rămas aceeași, percepția asupra aspectului fizic s-a îmbunătățit și stima de sine percepută a rămas aceeași.

3.2.3.4.2. Diferențele în obiceiurile alimentare

Ținând cont de faptul ca TAS funcționează doar cu text in limba engleză, iar noi ne-am desfășurat întreaga activitate atât în limba engleză, cât și în limba română, în vederea definitivării bazei de date pentru această cercetare, am tradus răspunsurile primite de la grupa română și le-am adăugat le cele primite de la cele trei grupe în engleză. Încărcarea bazei de date în IBM SPSS TAS ne-a permis să rulăm procesul de extragere automată a conceptelor pentru răspunsurile primite.

Cele mai notabile concepte identificate pentru variabila *„eat_habit_I"* au fost *„fast_food", „meat", „sweet", „vegetables", „healthy", „carbonated_ drinks", „fried", „chicken", „sasalt", „chips"* și tipul lor a fost în mare parte *„Unknown"* în 68 de răspunsuri, *„Pozitive"* în 36 de răspunsuri, *„Contextual"* în 26 de răspunsuri, *„PositiveFeeling"* în 20 de răspunsuri, *„Negative"* în 12 răspunsuri și *„NegativeFeeling"* în 4 răspunsuri.

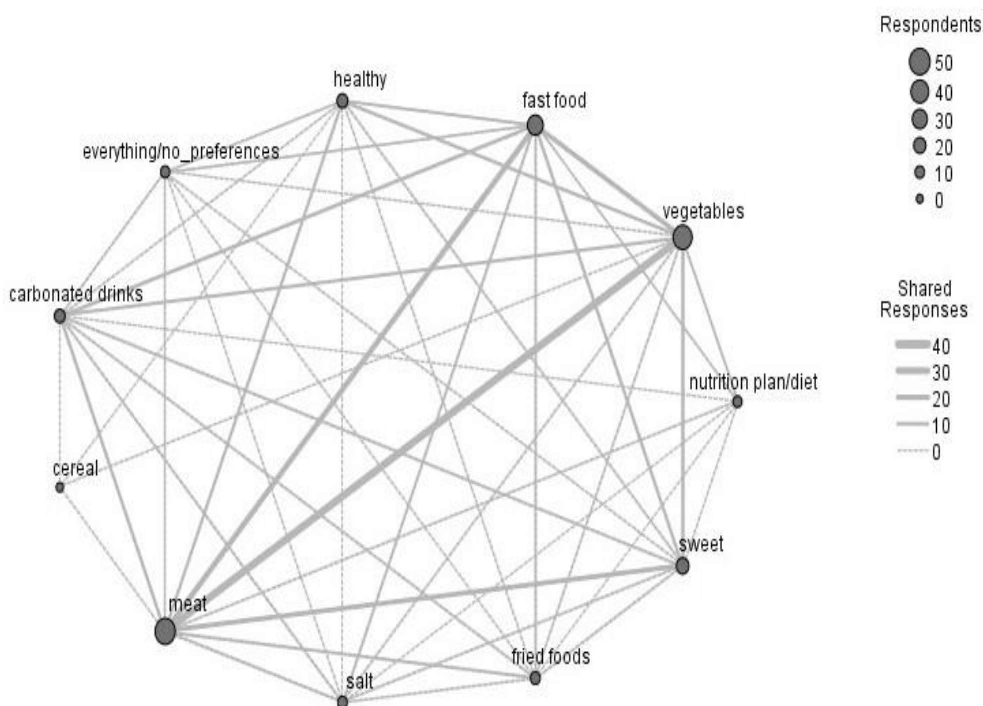
Pentru variabila *„eat_habit_F"* conceptele identificate au fost *„not_change"*, urmate de *„less", „more", „sweet", „meat", „fruits"* iar tipul lor a fost *„Pozitive"* în 41 de răspunsuri, *„Unknwon"* în 37 de răspunsuri, *„Contextual"* în 24 de răspunsuri, *„Negative"* în 7 răspunsuri, *„NegativeFeeling"* în 3 răspunsuri și *„PositiveFeeling"* în 3 răspunsuri.

După cum putem observa, dacă adăugăm toate răspunsurile în cadrul conceptelor, vom obține un număr mult mai mare decât respondenții și asta pentru că într-un singur răspuns software-ul poate găsi mai multe concepte. Acest pas ne-a oferit o previzualizare a modului în care răspunsurile respondenților noștri sunt structurate pentru cele două situații date și ne-a permis să mergem mai departe cu analiza prin rularea procesului automat de extragere a categoriilor. În urma acestui pas, IBM SPSS TAS a reușit să creeze 10 categorii pentru variabila *„eat_habit_I"* cu 36 de concepte necategorisite.

Pentru variabila *„eat_habit_F"* a creat 5 categorii cu 55 de concepte necategorisite. În cazul variabilei *„eat_habit_I"*, conceptele nu au putut fi extrase din 2 răspunsuri, astfel încât în final analiza a fost realizată pe 70 de răspunsuri.

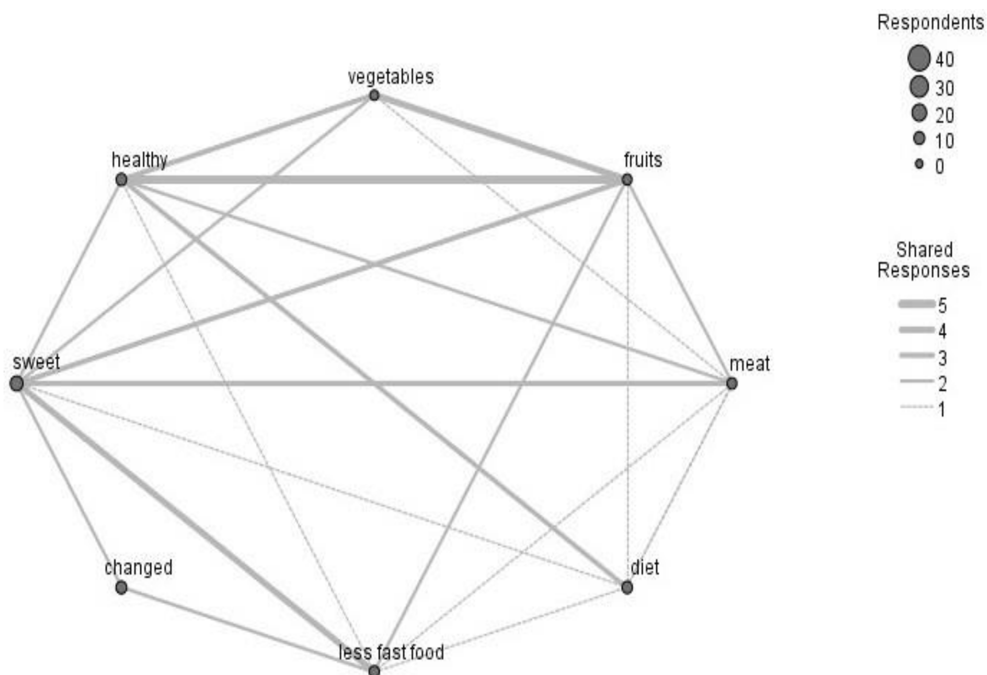
Categoriile rezultate pentru ambele variabile nu au fost satisfăcătoare, așa că am decis să construim categoriile manual pe baza conceptelor identificate în timpul procesului de extracție automată. Acest proces s-a tradus în 11 categorii pentru variabila *„eat_habit_I" – „vegetables", „meat", „fast-food", „everything/no_preferences", „nutrition_plan/diet", „cereal", „salt", ‚fried_foods", ‚carbonated_drinks", „healthy", „sweet"* si 9 categorii pentru variabila *„eat_habit_F" – „diet", „changed", „sweet", „less_fast_food", „healthy", „didn't_changed", „meat", „vegetables", „fruits"*.

După cum putem observa din Grafic 23, inițial respondenții noștri au avut o preferință față de carne, concept întâlnit în răspunsurile a 49 de respondenți, legume, concept întâlnit în răspunsurile a 44 de respondenți, fast-food, concept întâlnit în răspunsurile a 32 de respondenți și dulciuri, concept întâlnit în cadrul răspunsurilor a 21 de respondenți. Primele trei sunt cele care au, de asemenea, cel mai mare număr de răspunsuri: carnea/legume au 37 de răspunsuri, carnea/mâncărurile de tip fast-food au 26 de răspunsuri și fast-food/legume au 19 răspunsuri.



Grafic 23. Model construit in TAS pe categorii ale variabilei „eat_habit_I".

Rezultatele privind răspunsurile finale ale respondenților noștri în ceea ce privește preferințele obiceiurilor alimentare pot fi consultate în Grafic 24. Dintre participanții la studiu 33 au declarat că obiceiurile lor alimentare nu s-au schimbat în perioada de 93 de zile, astfel încât analiza la care asistăm reprezintă răspunsurile celorlalți 39 de respondenți, întrucât software-ul i-a exclus din reprezentarea grafică. Putem observa că respondenții noștri rămași au avut o preferință față de dulciuri, concept întâlnit în răspunsurile a 15 respondenți, celelalte categorii împărtășind un număr similar de apariții.



Grafic 24. Model construit in TAS pe categorii ale variabilei „eat_habit_F".

3.2.3.5. Consecințele pandemiei asupra vieții studenților

Analiza de față a fost desfășurată cu scopul de a testa cea de-a cincea ipoteză propusă și anume: *„aspectele pozitive generate de situația pandemică în viața studenților au o pondere mai mare decât cele negative"*.

În urma colectării datelor prin metodologia descrisă în subcapitolul 3.2.2.2. al acestei lucrări, am obținut numeroase baze de date, iar pentru acest

studiu le-am utilizat în primă instanță pe acelea generate în urma centralizării rezultatelor obținute la testele descrise la punctul c) ale subcapitolului 3.2.2.2.3., extrăgând din ea răspunsul la întrebarea: *„Gândindu-vă la modul în care v-ați desfășurat activitatea profesională/ educativă/familială/socială în situația pandemică actuală generată de COVID-19, vă rog să-mi relatați care considerați că au fost aspectele pozitive și negative întâmpinate"*. După validarea datelor, 72 de studenți au înregistrat valori la toți parametrii vizați, aceștia fiind extrași pentru studiul de față din cei 155 de studenți care au participat la seminariile de educație fizică și sport.

Scopul analizei de față a fost de a identifica modul în care pandemia a influențat aspectele vieții studenților din primul an de facultate și dacă au făcut diferența între pozitiv și negativ. Metoda de cercetare folosită a fost text mining și prelucrarea datelor, pentru a răspunde la problematica în cauză, a fost realizată cu ajutorul software-ului IBM SPSS Text Analytics for Surveys.

Ținând cont de faptul ca TAS funcționează doar cu text in limba engleză, iar noi ne-am desfășurat întreaga activitate atât în limba engleză, cât și în limba română, în vederea definitivării bazei de date pentru această cercetare, am tradus răspunsurile primite de la grupa română și le-am adăugat le cele primite de la cele trei grupe în engleză. Încărcarea bazei de date în IBM SPSS TAS ne-a permis să rulăm procesul de extragere automată a conceptelor pentru răspunsurile primite

Având în vedere natura întrebării, software-ul s-a chinuit să extragă concepte semnificative în afară de *„pozitive"* și *„negative"*, deoarece majoritatea răspunsurilor au fost foarte punctuale și le-au inclus deja pe acestea, de exemplu: negativ: *„lipsa emoțiilor și sentimentelor pozitive, am petrecut mult timp în casă, o perioadă m-am simțit deprimat, apatic, anxios, din cauza lipsei de comunicare și interacțiune cu alte persoane"* sau pozitiv: *„am devenit mai conștient de propria persoană"*.

După extracție au apărut concepte precum *„time"*, *„family"*, *„friends"*, *„problem"*, și alte câteva. Mergând mai departe cu analiza, am executat o extragere automată a categoriilor pentru a stabili ce fel de rapoarte au avut loc între ele. Nici acest proces nu a fost suficient de consistent pentru a oferi rezultate gata interpretabile, deoarece a clasificat doar 38 de răspunsuri și a

oferit doar câteva categorii, cum ar fi *„online<negative>”*, *„relationships<pozitive>”*, *„sport<negativ>”*, în relație cu cantitatea de text procesată, Figura 9.

Figura 9. Etapă în procesarea datelor în TAS

După acest inconvenient am decis că o abordare mai bună ar fi să creăm categorii pe baza cuvintelor cheie conceptuale identificate de software și să le atribuim manual conceptele din fiecare răspuns. La finalul acestui demers, am construit 18 categorii după cum urmează: *“time_travel_mobility<positive>”*, *“time_physical_activity<positive>”*, *“time_myself<positive>”*, *“time_friends<positive>”*, *“time_family<positive>”*, *“time_family<negative>”*, *“screen_time<negative>”*, *restriction_travel<negative>”*, *“restriction_physical_activity<negative>”*, *“restriction_peer_interaction<negative>”*, *“psiho_risk<negative>”*, *“online_ learning<negative>”*, *“online_learning<positive>”*, *“comfort<positive>”*, *“economic_risk<negative>”*, *“general_state<positive>”*, *“general_state<negative>”* și categoria de răspunsuri neconfirmate care a fost exclusă din analiză, Figura 10.

edu21.tas - IBM SPSS Text Analytics for Surveys

File Edit View Categories Tools Help

Thinking about the way you carried out

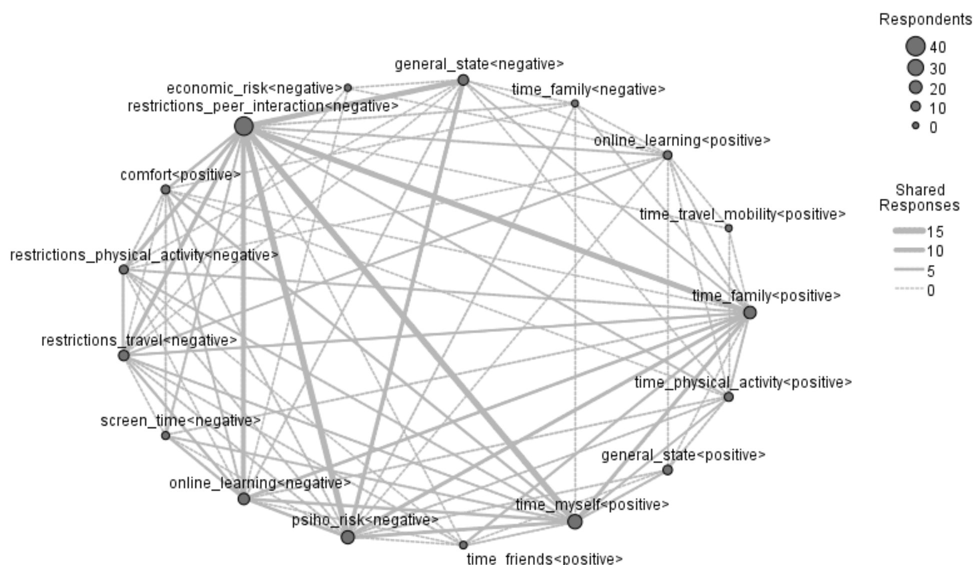
Build Extend

Category	#Descript...	#Respon...
All Records	-	72
Uncategorized	-	0
No concepts extracted	-	4
time_travel_mobility<positive>	0	2
time_physical_activity<positive>	0	8
time_myself<positive>	0	25
time_friends<positive>	0	4
time_family<positive>	0	19
time_family<negative>	0	2
screen_time<negative>	0	5
restrictions_travel<negative>	0	13
restrictions_physical_activity<negative>	0	8
restrictions_peer_interaction<negative>	0	38
psiho_risk<negative>	0	21
online_learning<positive>	0	7
online_learning<negative>	0	16
comfort<positive>	0	8
NC	0	7
economic_risk<negative>	0	2
general_state<positive>	0	10
general_state<negative>	0	13

18 (18) Categories 72 0

Figura 10. Etapă în procesarea datelor în TAS

În final am construit un model grafic pentru a reprezenta rezultatele și relațiile ce se stabilesc între categorii, Grafic 25. Punctele reprezintă numărul de respondenți care aparțin acelei categorii și cu cât punctul este mai mare, cu atât numărul este mai mare. Liniile reprezintă o legătură între două categorii și cu cât linia este mai groasă, cu atât este mai mare numărul de respondenți care aparțin ambelor categorii.



Grafic 25. Model construit în TAS pentru variabila analizată

La prima vedere putem observa că anumite categorii ies în evidență, cele mai proeminente fiind *„restriction_peer_interaction<negative>”*, concept care se regăsește în răspunsurile a 38 de respondenți, *„time_myself<pozitive>”*, în cadrul a 25 de răspunsuri, *„psiho_risk <negativ>”*, în cadrul a 20 de răspunsuri, *„time_family<pozitiv>”*, în cadrul a 19 răspunsuri, *„online_learning<negativ>”*, în cadrul a 16 răspunsuri, *„restriction_travel<negativ>”* în 13 răspunsuri și *„general_state<negative>”* în 13 răspunsuri.

Cele mai semnificative legături au fost stabilite între unele dintre categoriile deja menționate, 17 din 38 de respondenți care aparțineau categoriei *„restriction_peer_interaction<negative>”* puteau fi regăsiți și în categoria *„psiho_risk<negative>”*, 15 din 38 aparținând și ele la categoria *„time_myself<pozitive>”*, 13 din 38 aparțineau și categoriei *„time_family<pozitive>”*, 12 din 38 aparțineau și categoriei *„general_state<negative>”*, 11 din 38 aparțineau și ele categoria *„online_learning<negative>”*. Este, de asemenea, important de menționat triunghiul dintre categoriile *„restriction_peer_interaction<negative>”*↔ *“psiho_risk<negative>”*↔ *“general_state<negative>”*, deoarece împărtășesc un număr semnificativ de răspunsuri.

Analiza ne-a oferit oportunitatea de a înțelege mai profund nemulțumirile și conținuturile apărute în viața respondenților noștri din cauza pandemiei.

După cum probabil era de așteptat, cel mai rău aspect a fost lipsa interacțiunii sociale. Oamenii sunt o specie socială care trebuie să interacționeze fizic pentru a stabili relații durabile, deoarece comportamentul nostru se bazează pe simțuri, care nu pot fi replicate în mediul online. Mai mult, învățarea se poate face doar atunci când situațiile devin memorabile prin implicarea unor sentimente, acestea fiind greu de indus în context fizic, ca să nu mai vorbim de un scenariu virtual. Respondenții noștri sunt la vârsta la care nevoia de a interacționa fizic social și de a călători este la apogeu, rezultatele vorbind de la sine. Probabil, rezultatele acestei pandemii ar fi fost mai rele dacă evenimentele nu ar fi avut loc în această eră în care comunicarea este la îndemâna noastră.

Vremurile de izolare ar putea fi oportunități bune de introspecție, de întoarcere la eul interior și de reconsiderare a relațiilor. Unii dintre respondenții noștri au considerat pandemia ca pe o oportunitate de autodescoperire, care în condiții normale de conviețuire, ar fi fost greu de realizat. Sprijinul familiei rămâne important indiferent de vârstă și rezultatele noastre arată asta. Faptul că un număr mare de respondenți care au declarat în răspunsurile lor că viața lor socială a fost afectată de pandemie au identificat și timpul cu familia și cu sine într-o manieră pozitivă, exprimă nevoia lor de echilibru interior.

Sănătatea mintală a fost, este și va fi întotdeauna un subiect de mare interes, indiferent de evenimentele contextuale, deoarece reprezintă esența noastră, dar starea prelungită de izolare și-a extins intervalele de manifestare pentru unii dintre noi. Insomnia, stresul, anxietatea sau depresia sunt doar câteva dintre problemele de sănătate mintală pe care respondenții noștri au raportat că le-au experimentat. Evenimentele care pun viața în pericol au un efect nedorit asupra minții noastre și cu atât mai mult atunci când ne confruntăm cu unul necunoscut. A le face față devine esențial în aceste cazuri, dar mecanismele folosite nu sunt întotdeauna fără repercusiuni și de aceea sprijinul devine esențial.

4.
CONCLUZII

Cele cinci ipoteze propuse spre a fi testate au înregistrat rezultate mixte, în conformitate cu perioada dificilă în care s-a desfășurat cercetarea.

În urma testării primei ipoteze: *„programul de exerciții dezvoltat va contribui la înregistrarea din partea grupului experimental a unor valori mai bune decât cel de control la evaluarea finală în privința componentelor fitness-ului în relație cu sănătatea”* putem afirma că măsurătorile antropometrice simple și testele de fitness pot fi integrate într-un sistem de evaluare online asincron și sincron, dar validitatea lor trebuie studiată în continuare.

Deși doar două din patru variabile dependente testate s-au dovedit a fi semnificative din punct de vedere statistic și și-au îmbunătățit valorile de la evaluarea inițială până la cea finală, trebuie să avem în vedere că ele se adresează unor parametri care nu sunt atât de ușor de îmbunătățit și necesită perioade îndelungate de timp pentru a o face. Totodată, caracterul volatil al măsurătorilor care s-au dovedit a fi semnificative și predispoziția lor la o manipulare ridicată din partea subiecților, datorită conjuncturii și metodei, cu toată precauția pe care am luat-o în timpul sesiunilor noastre de măsurători online, impun prudență în interpretare

De asemenea, aceste rezultate Într-un context normal pot părea dezamăgitoare, însă având în vedere că un număr ridicat de persoane au acumulat kilograme în plus în perioada pandemică, faptul că studenții au reușit să-și mențină rezultatele în jurul parametrilor inițiali reprezintă din punctul nostru de vedere un câștig al metodei.

În urma testării celei de-a doua ipoteze: *„metoda dezvoltată va prezenta un grad ridicat de satisfacție din partea studenților și va contribui la percepția că aceasta i-a ajutat în dezvoltarea unui obicei în privința practicării exercițiilor fizice și la elevarea părerilor asupra importanței mișcării fizice și a cunoștințelor referitoare la activitățile fizice"*, putem afirma că metoda online utilizată de noi pentru a evalua și monitoriza activitatea studenților pentru seminariile de educație fizică a reprezentat o sursă de satisfacție pentru ei.

Împreună cu aprecierea pentru metodă, ei au oferit un feedback pozitiv pentru sprijinul și motivația oferită de noi, în perioada de monitorizare. Feedback negativ a fost identificat izolat și a fost în principal asociat cu situația pandemică, educația online sau metoda, studenții incluși în această categorie fiind nemulțumiți de monitorizarea zilnică, în timpul weekend-urilor și în vacanță sau de timpul limitat pe care l-au avut zilnic pentru a înregistra datele.

De asemenea, metoda a avut un impact asupra percepției lor cu privire la anumite aspecte ale personalității și culturii lor, cum ar fi crearea unui obicei, îmbunătățirea bazei de date a cunoștințelor cu privire la activitatea fizică sau creșterea gradului de conștientizare a importanței mișcării. Chiar dacă satisfacția asupra aspectului fizic nu poate fi legată direct de metoda noastră, numărul mare de răspunsuri pozitive și modelul împărțit cu celelalte trei variabile, ar putea denota o corelație, care ar putea reprezenta o direcție de studiu viitoare.

În urma testării celei de-a treia ipoteze: *„valorile inițiale ale SRHI și numărul de zile înregistrate au o influență asupra scorului final al SRHI, iar studenții care vor avea cel puțin 66 de raportări zilnice vor dezvolta un obicei în ceea ce privește exercițiile fizice"*, putem afirma ca deși un procent ridicat dintre respondenții noștri au perceput că metoda pe care am folosit-o pentru evaluarea și monitorizarea activității lor pentru seminarul de educație fizică i-a ajutat să își dezvolte un obicei în ceea ce privește exercițiile fizice, datele afirmă contrariul.

Deși numărul celor care și-au schimbat obiceiul nu a înregistrat aproape nicio diferență la o prima vedere, obiceiurile respondenților noștri, în ceea ce privește exercițiile fizice, au înregistrat o dinamică interesantă în

cadrul celor două grupuri, a celor care au avut și a celor care nu au avut un obicei.

Teoria conform cărei sunt necesare 66 de zile pentru dezvoltarea un obicei nu a fost valabilă pentru studenții noștri. Această perioadă de pandemie a însemnat o perioadă de schimbări, în ceea ce privește obiceiurile referitoare la exercițiile fizice. Majoritatea celor care au avut un obicei au reușit să-l păstreze, dar și pentru un procent însemnat dintre cei care au avut un obicei, el s-a diminuat sau chiar a fost pierdut. Interesant este că majoritatea celor care nu au avut un obicei au reușit să-l îmbunătățească, însă doar pentru aproximativ jumătate dintre ei am putea considera că au dezvoltat unul.

În urma testării celei de-a patra ipoteze: *„stilul de viață, satisfacția în legătură cu aspectul fizic, stima de sine și obiceiurile alimentare ale studenților au suferit modificări pe parcursul celor 93 de zile de monitorizare"*, putem afirma că respondenții au perceput schimbări la doi din patru parametri vizați în perioada de 93 de zile.

Profilul de evaluare inițial al respondenților noștri, a relevat că aceștia se percepeau ca persoane moderat active din punct de vedere al stilului de viață, mulțumiți de aspectul lor fizic, cu o stimă de sine nici ridicată, nici scăzută și cu principalele obiceiuri alimentare învârtindu-se în jurul cărnii, legumelor, fast-food-urilor și dulciurilor.

În schimb, profilul de evaluare finală a relevat că percepția asupra stilului de viață a rămas aceeași, cea asupra aspectului fizic s-a îmbunătățit, stima de sine percepută a rămas aceeași, iar obiceiurile alimentare pentru 45,83% dintre ei au rămas aceleași, în timp ce pentru restul acestea s-au schimbat, conceptul principal întâlnit fiind dulciurile, dar și eforturile de a mânca mai puțin fast-food sau de a mânca mai sănătos incluzând mai multe fructe și legume in dietă.

In urma testării ultimei ipoteze: *„aspectele pozitive generate de situația pandemică în viața studenților au o pondere mai mare decât cele negative"*, putem afirma că respondenții noștri s-au confruntat cu numeroase aspecte negative în această perioadă a vieții din cauza pandemiei, dar cele mai grave dintre ele s-au referit la aspecte sociale, psihologice și educaționale.

Partea pozitivă a acestei perioade din perspectiva respondenților noștri a fost timpul, care a fost folosit pentru a consolida legăturile cu familia, prietenii și cu sine.

Prezența unui triunghi negativ pronunțat între starea generală, interacțiunea socială și riscurile psihologice și existența a opt categorii pozitive cu o densitate redusă de răspunsuri, în contrast cu cele nouă negative cu o densitate mare, ne face să credem că efectele acestei pandemii pentru respondenții noștri au fost mai degrabă negative decât pozitive.

INDEX DE AUTORI

C

D

E

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

BIBLIOGRAFIE

Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research, 12*(3), 363-374. doi:10.1093/her/12.3.363

Abeele, M., & Roe, K. (2011). New Life, Old Friends: A Cross-cultural Comparison of the Use of Communication Technologies in the Social Life of College Freshmen. *YOUNG, 19*(2), 219–240. doi:10.1177/110330881001900205

Aladsani, H. (2021). A narrative approach to university instructors' stories about promoting student engagement during COVID-19 emergency remote teaching in Saudi Arabia. *Journal of Research on Technology in Education, 1*(17), 236-249. doi:https://doi.org/10.1080/15391523.2021.1922958

Alan, U. (2021). Distance Education During the COVID-19 Pandemic in Turkey: Identifying the Needs of Early Childhood Educators. *Early Childhood Education Journal, 49*, 987-994.

Al-Awwad, N., Al-Sayyed, H., Zeinah, Z., & Tayyem, R. (2021). Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years. *Clinical Nutrition ESPEN, 44*, 236-242. doi:https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.06.010

Allen, S. F., & Stoltenberg, C. D. (1995). Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences. *Journal of Counseling & Development, 73*(5), 542–546. doi:https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01791.x

Alzamil, H., Alhakbany, M., Alfadda, N., Almusallam, S., & Al-Hazzaa, H. (2019). A profile of physical activity, sedentary behaviors, sleep, and dietary habits of Saudi college female students. *Journal of Family & Community Medicine, 26*(1). doi:10.4103/jfcm.JFCM_58_18

Amster, R., Reychav, I., McHaney, R., Zhu, L., & Azuri, J. (2020). Credibility of self-reported health parameters in elderly population. *Primary Health Care Research & Development, 21*. doi:10.1017/S1463423620000201

Anderson, D. (2012). Hierarchical Linear Modeling (HLM): An Introduction to Key Concepts Within Cross-Sectional and Growth Modeling Frameworks. *Behavioral Research and Teaching*, Technical Report # 1308.

Antons, D., Grünwald, E., Cichy, P., & Salge, T. (2020). The application of text mining methods in innovation research: current state, evolution patterns, and development priorities. *R&D Management, 50*, 329-351. doi:https://doi.org/10.1111/radm.12408

Arezzo, A., Vignali, A., Ammirati, C., Brodie, R., & Mintz, Y. (2020). Is it possible to continue academic teaching in surgery during the COVID pandemic era? *Minimally Invasive Therapy & Allied Technologies*, 1-9. doi:10.1080/13645706.2020.1845210

Arida, R., Scorza, F., de Albuquerque, M., Cysneiros, R., de Oliveira, R., & Cavalheiro, E. (2003). Evaluation of physical exercise habits in Brazilian patients with epilepsy. *Epilepsy & Behavior, 5*(4), 507-510. doi:10.1016/s1525-5050(03)00184-7

Arriaza Westendorff, R., Mutch, C., & Mutch, N. (2021). When Covid-19 is only part of the picture: caring pedagogy in higher education in Guatemala. *Pastoral Care in Education, 39*(3), 236-249. doi:https://doi.org/10.1080/02643944.2021.1938648

Azoulay, E., Yackobovitch-Gavan, M., Yaacov, H., Gilboa, I., Lopez, A., Sheppes, T., & Brener, A. (2021). Weight Status and Body Composition Dynamics in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Pediatrics*. doi:https://doi.org/10.3389/fped.2021.707773

Bang, Y., Park, S., Jang, O., Kim, J., Kim, E., Kim, S., & Park, J. (2021). Lifestyle changes that impact personal quality of life in the COVID-19 pandemic in South Korea. *Psychiatry Investigation, 18*(7), 701-707. doi:10.30773/pi.2021.0043

Bargh, J. (1994). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. În R. Wyer, & T. Srull, *Handbook of Social Cognition.* Mahwah: Lawrence Erlbaum.

Barkley, J., Lepp, A., Glickman, E., Farnell, G., Beiting, J., Wiet, R., & Dowdell, B. (2020). The Acute Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students and Employees. *International Journal of Exercise Science, 13*(5), 1326–1339. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.020

Barr, M., & Copeland-Stewart, A. (2021). Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. *Games and Culture*. doi:https://doi.org/10.1177/15554120211017036

Baum, C. (2017). The effects of college on weight: examining the “freshman 15” myth and other effects of college over the life cycle. *Demography, 54*(1), 311-336. doi:10.1007/s13524-016-0530-6

Beche, E. (2020). Cameroonian responses to COVID-19 in the education sector: Exposing an inadequate education system. *International Review of Education , 66*(5-6), 755-775. doi:10.1007/s11159-020-09870-x

Bernier, A., Larose, S., & Whipple, N. (2005). Leaving home for college: A potentially stressful event for adolescents with preoccupied attachment patterns. *Attachment & Human Development, 7*(2), 171–185. doi:https://doi.org/10.1080/14616730500147565

Besschetnova, O. (2020). E-learning Technologies in Russian Higher Education System in a pandemic of COVID-19: Who is Guilty and What to Do? *Proceedings of the 15th International Conference on Virtual Learning* (pg. 554-558). Bucharest: Editura Universitatii din Bucuresti.

Birmingham, W., Wadsworth, L., Lassetter, J., Graff, T., Lauren, E., & Hung, M. (2021). COVID-19 lockdown: Impact on college students’ lives. *Journal of American College Health,* 1-15. doi:https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909041

Bodenlos, J., Gengarelly, K., & Smith, R. (2015). Gender differences in freshmen weight gain. *Eating Behaviors, 19*, 1-4. doi:10.1016/j.eatbeh.2015.06.014

Boneh, M., Feniger-Schaal, R., Bivas, T., & Danial-Saad, A. (2021). Teachers under stress during the COVID-19: cultural differences. *Teachers and Teaching*. doi:10.1080/13540602.2021.2017275

Borg, G. (1998). *Borg’s Perceived Exertion and Pain Scales.* Champaign: Human Kinetics.

Bowring, A., Peeters, A., Freak-Poli, R., Lim, M., Gouillou, M., & Hellard, M. (2012). Measuring the accuracy of self-reported height and weight in a community-based sample of young people. *BMC Medical Research Methodology, 12*(1), 1-8. doi:10.1186/1471-2288-12-175

Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., & Kessler, R. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders, 225*, 97–103. doi:10.1016/j.jad.2017.07.044

Carrasco, S., Ramirez, J., & Dominguez, L. (2021). Implications of COVID-19 in school education; an early review of articles published in academic journals. *Noesis-Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades, 30*(59), 20-40.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023, 05 17). *CDC Museum COVID-19 Timeline*. Preluat de pe David J. Sencer CDC Museum: In Association with the Smithsonian Institution: https://www.cdc.gov/museum/timeline/covid19.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2023, 05 30). *Perceived Exertion*. Preluat de pe https://www.cdc.gov: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/exertion.htm

Chan, W., Leung, K., Ho, C., Wu, C., Lam, K., Wong, N., . . . Tse, A. (2021). Effectiveness of online teaching in physical education during COVID-19 school closures: a survey study of frontline physical education teachers in Hong Kong. *Journal of Physical Education and Sport, 21*(4), 1622-1628.

Chen, W., Chan, T., Wong, L., Looi, C., Liao, C., Cheng, H., . . . Pi, Z. (2020). IDC theory: habit and the habit loop. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning, 15*(10). doi:https://doi.org/10.1186/s41039-020-00127-7

Clark, M. (2005). Negotiating the freshman year: Challenges and strategies among first-year college students. *Journal of College Student Development, 46*(3), 296-316. doi:10.1353/csd.2005.0022

Code for Romania Task Force. (2023, 05 17). *https://datelazi.ro/*. Preluat de pe https://datelazi.ro/: https://datelazi.ro/

Code for Romania Task Force. (2023, 05 17). *Informații din surse sigure*. Preluat de pe https://stirioficiale.ro/: https://stirioficiale.ro/informatii

Conrad, R., Koire, A., Pinder-Amaker, S., & Liu, C. (2021). College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *Journal of Psychiatric Research, 136*, 117-126. doi:10.1016/j.jpsychires.2021.01.054

Cornejo, E. (2019). Nuevos excluidos en el sistema educacional chileno: problemas y desafíos. *Páginas De Educación, 12*(1), 28-48. doi:https://doi.org/10.22235/pe.v12i1.1766

Coughenour, C., Gakh, M., Pharr, J., Bungum, T., & Jalene, S. (2021). Changes in depression and physical activity among college students on a diverse campus after a COVID-19 stay-at-home order. *Journal of Community Health, 46*(4), 758-766. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s10900-020-00918-5

D'Agostino, E., Urtel, M., Webster, C., McMullen, J., & Culp, B. (2021). Virtual physical education during COVID-19: Exploring future directions for equitable online learning tools. *Frontiers in sports and active living*. doi:https://doi.org/10.3389/fspor.2021.716566

Daum, D., & Buschner, C. (2014). Research on teaching blended and online physical education. În K. Kennedy, & R. Ferdig, *Handbook of Research on K-12 Online and Blended Learning* (pg. 201-223). Pittsburgh: ETC Press.

Dietz, G., & Cortés, L. (2021). Mexican intercultural education in times of COVID-19 pandemic. *Intercultural Education, 32*(1), 100-107. doi:https://doi.org/10.1080/14675986.2020.1843895

Domagała, Z., Kałka, D., Kurc-Darak, B., Womperski, K., Rusiecki, L., Krauz, E., & Dąbrowski, P. (2017). Measured versus self-reported body height and body mass in patients after an acute coronary syndrome. *Anthropological Review, 80*(4), 405-413. doi:10.1515/anre-2017-0029

Douglas, D., Lu, C., & Barrett, J. (2014). Developing Physical Activity Habits in Schools for Active Lifestyle among Children and Adolescents. *Revue phenEPS / PHEnex Journal, 6*(2).

Downes, L. (2015). Physical activity and dietary habits of college students. *The Journal for Nurse Practitioners, 11*(2), 192-198. doi:https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2014.11.015

Durisic, M., & Bunijevac, M. (2017). Parental Involvement as a Important Factor for Successful Education. *Center for Educational Policy Studies Journal, 7*(3), 137-153.

Ebele, U., & Olofu, P. (2017). Study Habit and Its Impact on Secondary School Students' Academic Performance in Biology in the Federal Capital Territory, Abuja. *Educational Research and Reviews, 12*(10), 583-588.

English, T., Davis, J., Wei, M., & Gross, J. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion, 17*(1). doi:10.1037/emo0000235

Ensmann, S., Whiteside, A., Gomez-Vasquez, L., & Sturgill, R. (2021). Connections Before Curriculum: The Role of Social Presence During COVID-19 Emergency Remote Learning for Students. *Online Learning, 25*(3), 36-59. doi:10.24059/olj.v25i3.2868

Ersche, K., Lim, T., Ward, L., Robbins, T., & Stochl, J. (2017). Creature of habit: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. *Personality and Individual Differences, 116*, 73–85. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.024

European Commission. (2010). *Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity.* Brussels: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture.

Fabriz, S., Mendzheritskaya, J., & Stehle, S. (2021). Impact of Synchronous and Asynchronous Settings of Online Teaching and Learning in Higher Education

on Students' Learning Experience During COVID-19. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2021.733554

Fei, W., Geng, Y., Wang, S., Ma, Q., Peng, X., Zhang, M., & Zhang, T. (2021). Association between parental control and subclinical depressive symptoms in a sample of college freshmen: Roles of empathy and gender. *Journal of Affective Disorders*, 301–308. doi:10.1016/j.jad.2021.03.005

Ferrante, A. (2019). The Problem of Communication Between Educational System and Political System: Dilemmas and Conflicts. *ICERI 2019 Proceedings* (pg. 807-813). Seville: IATED Academy.

Fleig, L., Pomp, S., Parschau, L., Barz, M., Lange, D., Schwarzer, R., & Lippke, S. (2013). From intentions via planning and behavior to physical exercise habits. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 632–639. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.006

Flores, R., Vértiz-Osores, R., Ochoa, G., & Romero, A. (2020). Virtual university education in the context of the health emergency due to COVID-19: Challenges in the evaluation processes. *International Journal of Early Childhood Special Education, 12*(1), 467-477. doi:10.9756/INT-JECSE/V12I1.201027

Freeman, T., Anderman, L., & Jensen, J. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education, 75*(3), 203-220. doi:https://doi.org/10.3200/JEXE.75.3.203-220

Galasso, V., Pons, V., Profeta, P., Becher, M., Brouard, S., & Foucault, M. (2020). Gender differences in COVID-19 attitudes and behavior: Panel evidence from eight countries. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 117*(44), 27285-27291. doi:https://doi.org/10.1073/pnas.2012520117

Gao, H., Ou, Y., Zhang, Z., Ni, M., Zhou, X., & Liao, L. (2021). The Relationship Between Family Support and e-Learning Engagement in College Students: The Mediating Role of e-Learning Normative Consciousness and Behaviors and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology, 4*(12). doi:10.3389/fpsyg.2021.573779

Gardner, B., & Tang, V. (2014). Reflecting on non-reflective action: an exploratory think-aloud study of self-report habit measures. *British Journal of Health Psychology, 19*(2), 258-273. doi:10.1111/bjhp.12060

Gardner, B., Abraham, C., Lally, P., & De Bruijn, G. (2012). Towards parsimony in habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(102). doi:https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-102

Gardner, B., de Bruijn, G., & Lally, P. (2011). A systematic review and meta-analysis of applications of the Self-Report Habit Index to nutrition and physical activity behaviours. *Annals of Behavioral Medicine, 42*(2), 174-187. doi:10.1007/s12160-011-9282-0

Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *The British Journal of General Practice, 62*(605), 664–666. doi:https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466

Garett, R., Liu, S., & Young, S. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American College Health, 65*(5), 331-338. doi:10.1080/07448481.2017.1312413

Gesualdo, C., & Pinquart, M. (2021). Health behaviors of German university freshmen during COVID-19 in association with health behaviors of close social ties, living arrangement, and time spent with peers. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 9*(1), 582-599. doi:10.1080/21642850.2021.1947291

Gillebaart, M., & Adriaanse, M. (2014). Self-control Predicts Exercise Behavior by Force of Habit, a Conceptual Replication of Adriaanse et al. *Frontiers in Psychology, 13*(8), 190. doi:10.3389/fpsyg.2017.00190

Gobbi, E., Maltagliati, S., Sarrazin, P., di Fronso, S., Colangelo, A., Cheval, B., . . . Carraro, A. (2020). Promoting Physical Activity during School Closures Imposed by the First Wave of the COVID-19 Pandemic: Physical Education Teachers' Behaviors in France, Italy and Turkey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24). doi:https://doi.org/10.3390/ijerph17249431

Gold, J., & Beasley, E. (2021). College Grieving: Normalizing the Pain of Leaving and of Staying Behind. *The Family Journal, 29*(1), 24-28. doi:https://doi.org/10.1177/1066480720943826

Gómez-Rey, P., Fernández-Navarro, F., Francisco, V., & José, M. (2021). Identifying Key Variables on the Way to Wellbeing in the Transition from Face-to-Face to Online Higher Education due to COVID-19: Evidence from the Q-Sort Technique. *Sustainability, 13*(11), 6112. doi:https://doi.org/10.3390/su13116112

Graham, M., & Jones, A. (2002). Freshman 15: valid theory or harmful myth? *Journal of American College Health, 50*(4), 171-173. doi:https://doi.org/10.1080/07448480209596023

Gropper, S., Simmons, K., Gaines, A., Drawdy, K., Saunders, D., Ulrich, P., & Connell, L. (2009). The freshman 15 – a closer look. *Journal of American College Health, 58*(3), 223-231. doi:https://doi.org/10.1080/07448480903295334

Hagger, M. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 118-129. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.007

Haisan, P., & Monea, D. (2021). Women teachers from pre-university having a second job? *Studia Educatio Artis Gymnasticae, 66*(1), 71-78. doi:10.24193/subbeag.66(1).07

Hall, S., & Zygmunt, E. (2021). I Hate It Here": Mental Health Changes of College Students Living with Parents During the COVID-19 Quarantine. *Emerging Adulthood*. doi:https://doi.org/10.1177/21676968211000494

Harvard Medical School. (2023, 05 30). *Aerobic Fitness Test: The Step Method*. Preluat de pe https://www.health.harvard.edu: https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/aerobic-fitness-test-the-step-method

Hodge, J., Shah, R., McCullough, M., Gapstur, S., & Patel, A. (2020). Validation of self-reported height and weight in a large, nationwide cohort of US adults. *PloS one, 15*(4). doi:10.1371/journal.pone.0231229

Howley, D. (2021). Experiences of teaching and learning in K-12 physical education during COVID-19: an international comparative case study. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 1-18. doi:https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1922658

Huimin, Z. (2016). Problems Existing in the Current Educational Theory Research in China. *ICEMC 2017* (pg. 1155-1158). Shenyang: Atlantis Press.

Hunt, A., & Rogers, T. (2014). The Short-Run and Long-Run Effects of Behavioral Interventions: Experimental Evidence from Energy Conservation. *American Economic Review, 104*(10), 3003-3037. doi:10.1257/aer.104.10.3003

Imam, A. (2021). Risk management process and approaches for COVID-19 by Indian Educational Institutions. *Independent Journal of Management & Production, 12*(8), 2180-2193.

Institutul National de Sanatate Publica. (2021, 10 05). *Legislație și jurisprudența*. Preluat de pe www.cnscbt.ro: https://www.cnscbt.ro/index.php/lex

Ivanko, D., Ding, Y., & Nord, N. (2021). Analysis of heat use profiles in Norwegian educational institutions in conditions of COVID-lockdown. *Journal of Building Engineering, 43*. doi:https://doi.org/10.1016/j.jobe.2021.102576

Jeong, H.-C., & So, W.-Y. (2020). Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19). doi:https://doi.org/10.3390/ijerph17197279

Kagan, D. (2010). Implication of Research on Teacher Belief. *Educational Psychologist, 27*(1), 65-90. doi:10.1207/s15326985ep2701_6

Killgore, W., Olson, E., & Weber, M. (2013). Physical exercise habits correlate with gray matter volume of the hippocampus in healthy adult humans. *Scientific Reports, 3*(3457). doi:10.1038/srep03457

Kilpinen, E. (2012). Human Beings as Creatures of Habit. În A. Warde, & D. Southerton, *The Habits of Consumption.* Helsinki: Helsinki Collegium for Advanced Studies.

Kohl, H., Craig, C., Lambert, E., Inoue, S., Alkandari, J., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet, 380*(9838), 294-305. doi:10.1016/S0140-6736(12)60898-8

LaBrie, J., Pedersen, E., Lamb, T., & Quinlan, T. (2007). A campus-based motivational enhancement group intervention reduces problematic drinking in freshmen male college students. *Addictive Behaviors, 32*(5), 889-901. doi:https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.06.030

Lally, P., Van Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*, 998-1009. doi:https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Lee, H., & Hughey, K. (2001). The relationship of psychological separation and parental attachment to the career maturity of college. *Journal of Career Development, 27*(4), 279-293. doi:https://doi.org/10.1177/089484530102700404

Lee, J., Chin, M., & Sung, M. (2020). How has COVID-19 changed family life and well-being in Korea? *Journal of Comparative Family Studies, 51*(3-4), 301-313. doi:https://doi.org/10.3138/jcfs.51.3-4.006

Lee, K.-J., Noh, B., & An, K.-O. (2021). Impact of Synchronous Online Physical Education Classes Using Tabata Training on Adolescents during COVID-19: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:https://doi.org/10.3390/ijerph181910305

Lee, S., Lee, S., & Jung, J. (2021). South Korean college freshmen students' perceptions of happiness during the COVID-19 pandemic in 2020. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 49*(10), 1-13. doi:https://doi.org/10.2224/sbp.10772

Lenz, B. (2004). Tobacco, depression, and lifestyle choices in the pivotal early college years. *Journal of American College Health, 52*(5), 213-220. doi:10.3200/JACH.52.5.213-220

Levens, S., Elrahal, F., & Sagui, S. (2016). The role of family support and perceived stress reactivity in predicting depression in college freshman. *Journal of Social*

and Clinical Psychology, 35(4), 342–355. doi:https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.4.342

Li, H., Xu, Y., & Zhong, B. (2021). Relationship Between Childhood Left-Behind Experience and Quality of Life Among Chinese University Freshmen: Place of Origin Matters. *Frontiers in Psychiatry, 12*. doi:10.3389/fpsyt.2021.789622

Liu, D., Li, B., Hao, F., Liu, N., Su, Z., Zhu, J., . . . Liu, Y. (2022). The prevalence and incidence of major depressive disorder in 8079 Chinese university freshmen before and during COVID-19. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2022.03.022

Llamas, J., & Morgan, C. (2012). The importance of familia for Latina/o college students: examining the role of familial support in intragroup marginalization. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology, 18*(4), 395–403. doi:10.1037/a0029756

Loras, M., Haugset, B., & Ratteberg, H. (2021). The Importance of the Campus-A Study on the Effects of the COVID-19 Pandemic in a CS2 Course. *EDUCON2021*, 160-169.

Lu, C., Barrett, J., & Lu, O. (2020). Teaching Physical Education Teacher Education (PETE) Online: Challenges and Solutions. *Brock Education: A Journal of Educational Research and Practice, 29*(2), 13-17.

Lunnay, B., Toson, B., Wilson, C., Miller, E., Meyer, S., Olver, I., . . . Ward, P. (2021). Social Class and Changes in Australian Women's Affect and Alcohol Consumption During COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 876. doi:10.3389/fpubh.2021.645376

Maniu, D., Maniu, E., & Mihaly, B. (2019). The relation between physical activity levels and mindful attention awareness in school aged students. *Proceeding of ICU 2019.* Cluj-Napoca.

Martínez-Vázquez, S., Ceballos-Rasgado, M., Posada-Velázquez, R., Hunot-Alexander, C., Nava-González, E., Ramírez-Silva, I., & Kaufer-Horwitz, M. (2021). Perceived Diet Quality, Eating Behaviour, and Lifestyle Changes in a Mexican Population with Internet Access during Confinement for the COVID-19 Pandemic: ESCAN-COVID19Mx Survey. *Nutrients, 13*(12). doi:https://doi.org/10.3390/nu13124256

Martynenko, E., Parkhitko, N., & Kurmanova, G. (2019). Theoretical aspects and problems of the russian educational system modernization. *EDULEARN19 Proceedings* (pg. 3941-3946). Palma: IATED Academy.

Mascherini, G., Catelan, D., Pellegrini-Giampietro, D., Petri, C., Scaletti, C., & Gulisano, M. (2021). Changes in physical activity levels, eating habits and

psychological well-being during the Italian COVID-19 pandemic lockdown: Impact of socio-demographic factors on the Florentine academic population. *PLoS One, 16*(5). doi:10.1371/journal.pone.0252395

McDaniel, M., Einstein, G., & Een, E. (2021). Training College Students to Use Learning Strategies: A Framework and Pilot Course. *Psychology Learning & Teaching, 20*(3), 364–382. doi:10.1177/1475725721989489

Megreya, A., Latzman, R., Al-Ahmadi, A., & Al-Dosari, N. (2021). The COVID-19-Related Lockdown in Qatar: Associations Among Demographics, Social Distancing, Mood Changes, and Quality of Life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. doi:10.1007/s11469-021-00536-9

Mihalopoulos, N., Auinger, P., & Klein, J. (2008). The Freshman 15: is it real? *Journal of American College Health, 56*(5), 531-534. doi:10.3200/JACH.56.5.531-534

Mohnsen, B. (2012). Implementing Online Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 83*(2), 42-47. doi:https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598727

Monte, V., Ang, J., & Tsai, W. (2022). Negative COVID-19 impacts and depressive symptoms over time among first-year college students. *Journal of American College Health, 3*, 1–10. doi:10.1080/07448481.2022.2032085

Montenegro-Rueda, M., Luque-de la Rosa, A., Sarasola Sánchez-Serrano, J., & Fernández-Cerero, J. (2021). Assessment in Higher Education during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Sustainability, 13*(19). doi:https://doi.org/10.3390/su131910509

Morean, M., DeMartini, K., Foster, D., Patock-Peckham, J., Garrison, K., Corlett, P., . . . O'Malley, S. (2018). The Self-Report Habit Index: Assessing habitual marijuana, alcohol, e-cigarette, and cigarette use. *Drug and Alcohol Dependence, 186*, 207–214. doi:https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.014

Moreira, G., & Telzer, E. (2015). Changes in family cohesion and links to depression during the college transition. *Journal of Adolescence, 43*, 72–82. doi:10.1016/j.adolescence.2015.05.012

Narkhov, D., Narkhova, E., & Shkurin, D. (2021). Dynamics of educational activity of students under the influence of digitalization. *Obrazovanie I Nauka-Education and Science, 23*(8), 147-188.

Nascimento, R., Folle, A., Rosa, A., & Both, J. (2016). Job Satisfaction Among Physical Education Teachers from the Municipal Network of São José-Sc. *Journal of Physical Education, 27*(1). doi:10.4025/jphyseduc.v27i1.2740

NCD Risk Factor Collaboration. (2023, 05 29). *https://ncdrisc.org/country-profile.html.* Preluat de pe https://ncdrisc.org/index.html: https://ncdrisc.org/downloads/country-pdf/country-profile-Romania.pdf

Nikolaou, C., Hankey, C., & Lean, M. (2017). Accuracy of on-line self-reported weights and heights by young adults. *The European Journal of Public Health, 27*(5), 898-903. doi:https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx077

Nilsen, P., Roback, K., Broström, A., & Ellström, P. (2012). Creatures of habit: accounting for the role of habit in implementation research on clinical behaviour change. *Implementation Science, 7*(53). doi:https://doi.org/10.1186/1748-5908-7-53

O'Shea, S., Koshy, P., & Drane, C. (2021). The implications of COVID-19 for student equity in Australian higher education. *Journal of Higher Education Policy and Management, 1*(16), 576-591. doi:https://doi.org/10.1080/1360080X.2021.1933305

Öçal, T., Halmatov, M., & Ata, S. (2021). Distance education in COVID-19 pandemic: An evaluation of parent's, child's and teacher's competences. *Education and Information Technologies, 26*, 6901-6921.

O'Dea, J. (2012). Body image and self-esteem. În T. Cash, *Encyclopedia of body image and human appearance* (pg. 141–147). Elsevier Academic Press.

Oducado, R., Rabacal, J., Moralista, R., & Tamdang, K. (2021). Perceived stress due to COVID-19 pandemic among employed professional teachers. *International Journal of Educational Research and Innovation, 15*, 305-316. doi:10.46661/ijeri.5284

OECD. (2019). *The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention.* Paris: OECD Publishing.

Oettlé, G. (1991). Effect of Moderate Exercise on Bowel Habit. *32*(8), 941-944. doi:10.1136/gut.32.8.941

Olfert, M., Barr, M., Charlier, C., Greene, G., Zhou, W., & Colby, S. (2019). Sex differences in lifestyle behaviors among US college freshmen. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(3). doi:10.3390/ijerph16030482

Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review, 26*(4), 797-813. doi:https://doi.org/10.1177/1356336X19882054

Orbell, S., & Verplanken, B. (2015). The strength of habit. *Health Psychology Review, 9*(3), 311-317. doi:10.1080/17437199.2014.992031

Organizația Mondială a Sănătății. (2020, 10 05). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020*. Preluat de pe www.who.int: https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Overmeyer, R., Fürtjes, S., Ersche, K., Ehrlich, S., & Endrass, T. (2020). The Role of Self-regulation in the Association between Habitual Propensity with Impulsivity and Compulsivity. *Personality and Individual Differences, 163*. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110029

Ozer, M. (2020). The contribution of the strengthened capacity of vocational education and training system in Turkey to the fight against Covid-19. *Journal of Higher Education, 10*(2), 134-140. doi:doi:10.2399/yod.20.726951

Panaet, A., Alexe, C., Marchis, C., Man, C., & Grigore, V. (2021). Essay Regarding the Need for A Standard Framework of Assessment and Measurement of Flat Feet in Children. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics, 13*(1). doi:https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.6.1.30.

Passavanti, M., Argentieri, A., Barbieri, D., Lou, B., Wijayaratna, K., Foroutan Mirhosseini, A., . . . Ho, C. (2021). The psychological impact of COVID-19 and restrictive measures in the world. *Journal of Affective Disorders, 283*, 36-51. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.020

Petersen, J., Naish, C., Ghoneim, D., Cabaj, J., Doyle-Baker, P., & McCormack, G. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behaviour: A Qualitative Study in a Canadian City. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 4441. doi:https://doi.org/10.3390/ijerph18094441

Petrakova, A., Kanonire, T., Kulikova, A., & Orel, E. (2021). Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic. *Educational Studies Moscow*, 93–114. doi:https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-1-93-114

Pop, L., Iorga, M., Șipoș, L., & Iurcov, R. (2021). Gender Differences in Healthy Lifestyle, Body Consciousness, and the Use of Social Networks among Medical Students. *Medicina, 57*(7). doi:10.3390/medicina57070648

Presedintele Romaniei. (2020, 03 16). *Decret semnat de Președintele României, domnul Klaus Iohannis, privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României*. Preluat de pe www.presidency.ro: https://www.presidency.ro/ro/media/decrete-si-acte-oficiale/decret-semnat-de-presedintele-romaniei-domnul-klaus-iohannis-privind-instituirea-starii-de-urgenta-pe-teritoriul-romaniei

Pressley, T., Ha, C., & Learn, E. (2021). Teacher stress and anxiety during COVID-19: An empirical study. *School Psychology, 36*(5). doi:10.1037/spq0000468

Pritchard, M., Wilson, G., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health, 56*(1), 15-22. doi:10.3200/JACH.56.1.15-22

Pu, B., Zhang, L., Tang, Z., & Qiu, Y. (2020). The Relationship between Health Consciousness and Home-Based Exercise in China during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(16), 5693. doi:https://doi.org/10.3390/ijerph17165693

Pujia, R., Ferro, Y., Maurotti, S., Khoory, J., Gazzaruso, C., Pujia, A., & Mazza, E. (2021). The Effects of COVID-19 on the Eating Habits of Children and Adolescents in Italy: A Pilot Survey Study. *Nutrients, 13*(8). doi:https://doi.org/10.3390/nu13082641

Rachidi, H., Dadi, S., Merimi, I., Rachidi, F., Zahir, H., & Latrache, H. (2021). Focus on the predictive management of COVID-19 risk in educational institutions in Morocco. *Materials Today: Proceedings, 45*(8), 7553-7558. doi:10.1016/j.matpr.2021.02.364

Ray, E., Perko, A., Oehme, K., Arpan, L., Clark, J., & Bradley, L. (2021). Freshmen anxiety and COVID-19: Practical implications from an online intervention for supporting students affected by health inequities. *Journal of American College Health*, 1–10. doi:10.1080/07448481.2021.1965610

Redwood-Brown, A., Ralston, G., & Wilson, J. (2021). Incidence, severity and perceived susceptibility of COVID-19 in the UK CrossFit population. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 13*(1), 1-12. doi:10.1186/s13102-021-00318-9

Reyes Fernández, B., Monge-Rojas, R., Solano López, A., & Cardemil, E. (2019). Re-evaluating the self-report habit index: the cases of physical activity and snacking habits. *Psychology & Health, 34*(10), 1161-1178. doi:10.1080/08870446.2019.1585852

Riebe, D., Ehrman, J., Liguori, G., & Magal, M. (2018). Principles of Exercise Prescription" in ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. În ACSM, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (pg. 143-179). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Rowland, M. (1990). Self-reported weight and height. *The American Journal of Clinical Nutrition, 52*(6), 1125-1133. doi:10.1093/ajcn/52.6.1125

Sallis, R., Young, D., Tartof, S., Sallis, J., Sall, J., Li, Q., . . . Cohen, D. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a

study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*. doi:http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080

Sax, L. (1997). Health trends among college freshmen. *Journal of American College Health, 45*(6), 252–262. doi:https://doi.org/10.1080/07448481.1997.9936895

Schmidt, F., & Retelsdorf, J. (2016). A New Measure of Reading Habit: Going Beyond Behavioral Frequency. *Frontiers in Psychology, 7*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01364

Sevindir, H., Yazici, C., & Çetinkaya, S. (2014). A Study on Physical Exercise Habit. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 152*, 648-652. doi:10.1016/j.sbspro.2014.09.257

Shen, J., Sun, R., Xu, J., Dai, Y., Li, W., Liu, H., & Fang, X. (2021). Patterns and predictors of adolescent life change during the COVID-19 pandemic: a person-centered approach. *Current Psychology*, 1-15. doi:10.1007/s12144-021-02204-6

Shevchenko, V., Malysh, N., & Tkachuk-Miroshnychenko, O. (2021). Distance learning in Ukraine in COVID-19 emergency. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. doi:https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1967115

Singh, K., Kondal, D., Mohan, S., Jaganathan, S., Deepa, M., Venkateshmurthy, N., . . . Eggleston, K. (2021). Health, psychosocial, and economic impacts of the COVID-19 pandemic on people with chronic conditions in India: a mixed methods study. *BMC Public Health, 685*.

Smith, K., & Graybiel, A. (2016). Habit formation. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 18*(1), 33-43. doi:10.31887/DCNS.2016.18.1/ksmith

Sniehotta, F., & Presseau, J. (2012). The habitual use of the self-report habit index. *Annals of Behavioral Medicine, 43*(1), 139–140. doi:https://doi.org/10.1007/s12160-011-9305-x

Sommerlad, A., Marston, L., Huntley, J., Livingston, G., Lewis, G., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Social relationships and depression during the COVID-19 lockdown: longitudinal analysis of the COVID-19 Social Study. *Psychological Medicine, 1*(10). doi:https://doi.org/10.1017/S0033291721000039

Thakur, K., & Kumar, V. (2021). Application of Text Mining Techniques on Scholarly Research Articles: Methods and Tools. *New Review of Academic Librarianship*. doi:https://doi.org/10.1080/13614533.2021.1918190

United Nations. (2023, 05 17). *Secretary General.* Preluat de pe https://www.un.org: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/04/staffvideo-april2020.pdf

Valeeva, R., & Kalimullin, A. (2021). Adapting or changing: The covid-19 pandemic and teacher education in Russia. *Education Sciences, 11*(8). doi:https://doi.org/10.3390/educsci11080408

Valenti, G., & Faraci, P. (2021). Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality: Findings from a Survey in a Sample of Italian Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 11*(3), 894-907. doi:10.3390/ejihpe11030066

Varea, V., González-Calvo, G., & García-Monge, A. (2020). Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19. *Physical Education and Sport Pedagogy*. doi:https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233

Verplanken, B., & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(1), 15-26. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.002

Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). Reflections on past behavior: A self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology, 33*(6), 1313-1330. doi:https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01951.x

Verschuur, J., Koks, E., & Hall, J. (2021). Global economic impacts of COVID-19 lockdown measures stand out in high-frequency shipping data. *PLoS One, 16*(4). doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248818

Wanders, F., Dijkstra, A., Maslowski, R., Van der Veen, I., & Amna, E. (2021). The Role of Teachers, Parents, and Friends in Developing Adolescents' Societal Interest. *Scandinavian Journal of Educational Research, 65*(5), 736-751. doi:https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1754901

Webster, C., D'Agostino, E., Urtel, M., McMullen, J., Culp, B., Loiacono, C., & Killian, C. (2021). Physical education in the COVID era: Considerations for online program delivery using the comprehensive school physical activity program framework. *Journal of Teaching in Physical Education, 40*(2), 327-336. doi:https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0182

Wech, B., & Heck, A. (2004). An Introduction to Hierarchical Linear Modeling for Marketing Researchers. *Marketing Bulletin, 15*.

Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). (How) Does Affect Influence the Formation of Habits in Exercise? *Frontiers in Psychology*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108

Whitley, J., Beauchamp, M., & Brown, C. (2021). The impact of COVID-19 on the learning and achievement of vulnerable Canadian children and youth. *Facets, 6*(1), 1693-1713. doi:https://doi.org/10.1139/facets-2021-0096

Williams, L. (2013). *A Case Study of Virtual Physical Education Teachers' Experiences in and Perspectives of Online Teaching.* Preluat de pe Graduate Theses and Dissertations: https://digitalcommons.usf.edu/etd/4962

Woltman, H., Feldstain, A., Mackay, J., & Rocchi, M. (2012). An introduction to hierarchical linear modeling. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology, 8*(1), 52-69. doi:10.20982/tqmp.08.1.p052

Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of Habit. *Annual Review of Psychology, 67*, 289-314. doi:10.1146/annurev-psych-122414-033417

Woods, J. A., Hutchinson, N., Powers, S., Roberts, W., Gomez-Cabrera, M., Radak, Z., ... Ji, L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science, 2*(2), 55–64. doi:https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva: WHO Press.

World Health Organization. (2018). *European health report 2018: more than numbers – evidence for all.* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Wyckmans, F., Chatard, A., Saeremans, M., Kornreich, C., Jaafari, N., Fantini-Hauwel, C., & Noël, X. (2020). Habitual Routines and Automatic Tendencies Differential Roles in Alcohol Misuse Among Undergraduates. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2020.607866

Xie, C., Huang, C., Yang, X., Luo, D., Liu, Z., Tu, S., & Xiong, X. (2021). Innovations in education of the medical molecular biology curriculum during the COVID-19 pandemic in China. *Biochemistry and Molecular Biology Education, 49*(5), 720-728. doi:10.1002/bmb.21553

Xu, L., Gu, C., Zhang, D., & Jing, Z. (2013). The Characteristics of Social Adaptation of College Freshmen and Educational Strategy. *Proceedings of the International Conference on the Modern Development of Humanities and Social Science*, 126-128.

Yang, C., & Brown, B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self-development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(2), 402-416. doi:10.1007/s10964-015-0385-y

Yang, C., Holden, S., & Carter, M. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology, 52*, 212-221. doi:https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.08.006

Ye, Y., Wang, C., Zhu, Q., He, M., Havawala, M., Bai, X., & Wang, T. (2021). Parenting and Teacher–Student Relationship as Protective Factors for Chinese

Adolescent Adjustment During COVID-19. *School Psychology Review*, 1-19. doi:https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1897478

Yuan, S., Wang, C., & Zhao, Y. (2015). On the Development of Web-based Distance Physical Education. *SHS Web of Conferences*. doi:https://doi.org/10.1051/shsconf/20151902005

Zhao, Y. (2020). Tofu Is Not Cheese: Rethinking Education Amid the COVID-19 Pandemic. *ECNU Review of Education, 3*(2), 189-203. doi:https://doi.org/10.1177/2096531120928082

Zhu, L. (2021). The psychology behind video games during COVID-19 pandemic: A case study of Animal Crossing: New Horizons. *Human Behavior & Emerging Technologies, 3*, 157– 159. doi:https://doi.org/10.1002/hbe2.221

ANEXE

ANEXA 1. Chestionar inițial

Dragi studenți,
Va rog să completați cât mai atent și onest chestionarul care urmează, astfel încât răspunsurile voastre să-mi permită familiarizarea cu particularitățile fiecăruia, cu scopul de a va putea oferi un sprijin obiectiv și personalizat. Chestionarul, în afara acordurilor și a metodei de participare la seminarii, are 35 de întrebări și nu va dura mai mult de 10 minute să-l completați.
Mulțumesc.

Secțiunea 1 – Declarație

1. Declar că:

☐ sunt apt din punct de vedere medical și voi efectua exerciți fizice
☐ am probleme de sănătate și voi prezenta o adeverință medicală justificativă

Secțiunea 2 – Acorduri

2. Declar că:

☐ datele furnizate îmi aparțin și sunt reale

3. Declar că:

☐ sunt de acord cu prelucrarea datelor în vederea monitorizării și evaluării progresului personal din cadrul seminariilor la disciplina Educație Fizică pentru anul universitar 2020/2021 cu scopul de a obține un calificativ final și utilizarea lor într-un format agregat în scop științific

Secțiunea 3 – Metoda de participare la seminarii

4. Doresc să fiu evaluat/ă și monitorizat/ă pentru activitatea fizică zilnică prin:

☐ nu dețin un dispozitiv electronic de măsurare și optez pentru efectuarea programului de exerciții fizice recomandat de profesor în fiecare zi a săptămânii cu raportarea activității zilnice sub formă de temă pe Teams
☐ dețin un dispozitiv electronic de măsurare și optez pentru efectuarea programului de exerciții fizice recomandat de profesor în fiecare zi a săptămânii cu raportarea activității zilnice sub formă de temă pe Teams
☐ nu dețin un dispozitiv electronic de măsurare și optez pentru efectuarea unor exerciții fizice la libera alegere în fiecare zi a săptămânii cu raportarea activității zilnice sub formă de temă pe Teams
☐ dețin un dispozitiv electronic de măsurare și optez pentru efectuarea unor exerciții fizice la libera alegere în fiecare zi a săptămânii cu raportarea activității zilnice sub formă de temă pe Teams

Secțiunea 4 – Date identitare

5. Vârsta:

____

6. Sexul:

☐ feminin
☐ masculin

7. Starea civilă:

☐ necăsătorit/ă
☐ căsătorit/ă
☐ divorțat/ă
☐ văduv/ă

8. Care este țara în care v-ați născut?

____

9. Care este județul în care v-ați născut?

____

10. Localitatea în care v-ați născut este situată în mediul:

☐ urban
☐ rural

Secțiunea 5 – Anamneza

11. Ați suferit sau suferiți de vreo afecțiune sau boală sau sunteți conștient de vreo dereglare a stării dumneavoastră de sănătate (astm, bronșită cronică, boli de inimă, diabet, hipertensiune arterială, cancer, ulcer, reumatism, boală psihică, depresie, anxietate, defecte de vedere, sinuzită, deficiențe de auz, tulburări de echilibru, etc. – dacă da specificați tipul, dacă nu puneți o linie)?

12. Ați suferit sau suferiți de vreo alterare sau accidentare la nivelul sistemului osos, nervos sau muscular (deformări ale picioarelor, coloanei vertebrale – cifoză, scolioză, lordoză, întinderi de ligamente, menisc genunchi afectat, discopatii lombare, rupturi musculare, pierderi de cunoștință, paralizie, convulsii etc. – dacă da specificați tipul, dacă nu puneți o linie)?

13. Ați suferit vreo intervenție chirurgicală până în prezent (dacă da specificați tipul, dacă nu puneți o linie)?

14. Urmați vreun program de recuperare pentru afecțiunea/deficiența fizică cu care ați fost diagnosticat (dacă da specificați tipul, dacă nu urmați sau nu ați fost diagnosticați cu ceva puneți o linie)?

15. Care sunt obiceiurile dumneavoastră alimentare (preferințe pentru carne, grăsimi animale, prăjeli, dulciuri, sare, meniu vegetarian, fast food, chipsuri, băuturi carbogazoase îndulcite, etc. – specificați tipul)?

Secțiunea 6 – Particularități

16. Care este activitatea pe care o desfășurați cu preponderență în timpul liber?

☐ citesc
☐ ascult muzică
☐ mă uit la televizor
☐ particip la activități culturale (teatru, operă, cinema, concerte, etc.)
☐ practic exerciții fizice
☐ interacționez pe rețelele de socializare online
☐ mă joc online și pe PC/smart device-uri

17. Gândindu-vă la faza în care vă aflați momentan în ceea ce privește atitudinea dumneavoastră față de efectuarea unui program de exerciții fizice, ați spune că:

☐ nu efectuez, nu m-am gândit să efectuez și nici nu am făcut vreun demers (achiziție echipament specializat, abonament sală, etc.) care sa mă motiveze să urmez un anumit program de exerciții fizice
☐ nu efectuez, m-am gândit să efectuez și nu am făcut vreun demers (achiziție echipament specializat, abonament sală, etc.) care să mă motiveze să urmez un anumit program de exerciții fizice
☐ nu efectuez, m-am gândit să efectuez și am făcut unele demersuri (achiziție echipament specializat, abonament sală, etc.) care să mă motiveze să urmez un anumit program de exerciții fizice
☐ efectuez ocazional un anumit program de exerciții fizice
☐ efectuez în mod regulat un anumit program de exerciții fizice

18. Gândindu-va la exercițiile fizice ați spune că sunt o activitate pe care:

	Acord puternic	Acord	Nici acord, nici dezacord	Dezacord	Dezacord puternic
O efectuez în mod frecvent	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez în mod automat	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez fără să fie nevoie să-mi aduc aminte de ea în mod conștient	☐	☐	☐	☐	☐
Care mă face sa mă simt ciudat daca nu o fac	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez fără sa mă gândesc	☐	☐	☐	☐	☐
Care ar necesita efort ca să nu o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Care aparține rutinei mele (zilnice, săptămânale, lunare)	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez înainte să realizez că o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Mi-ar fi dificil să nu o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Nu trebuie sa mă gândesc ca să o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Care mă caracterizează	☐	☐	☐	☐	☐
Care o efectuez de mult timp	☐	☐	☐	☐	☐

19. Ați practicat sau practicați vreun sport la nivel de performanță?

☐ da
☐ nu

20. Preferați sa desfășurați exerciții fizice:

☐ împreună cu persoane cunoscute
☐ împreună cu persoane necunoscute
☐ singur
☐ nu desfășor activități fizice

21. Unde preferați sa desfășurați exerciții fizice?

☐ în aer liber
☐ în sală
☐ nu desfășor activități fizice

22. Care este principalul motiv pentru care practicați exerciții fizice?

☐ pentru a avea o stare de sănătate mai bună
☐ pentru a arata mai bine
☐ pentru că mă ajută să-mi dezvolt personalitatea
☐ pentru a interacționa cu alte persoane
☐ nu desfășor activități fizice

23. Situația pandemica actuală, generată de virusul COVID-19, v-a influențat volumul de exerciții fizice efectuat?

☐ da, am efectuat un volum mai scăzut de exerciții fizice
☐ da, am efectuat un volum mai ridicat de exerciții fizice
☐ nu, am efectuat același volum de exerciții fizice
☐ nu am efectuat exerciții fizice

24. Desfășurați o activitate lucrativă generatoare de venit în prezent?

☐ da
☐ nu

25. Cate ore pe săptămână desfășurați o activitate lucrativă (daca nu lucrați vă rog sa scrieți "NC")

26. În general, programul dumneavoastră de lucru corespunde angajamentelor familiale sau sociale din afara serviciului (dacă nu lucrați alegeți „NC”):

- ☐ foarte bine
- ☐ bine
- ☐ nici bine, nici rău
- ☐ rău
- ☐ foarte rău
- ☐ NC

27. Cum ați evalua starea dumneavoastră de sănătate actuală:

- ☐ foarte buna
- ☐ buna
- ☐ nici buna, nici rea
- ☐ foarte rea
- ☐ rea

28. Sunteți limitat în activitățile dumneavoastră zilnice de vreo afecțiune fizică, psihică, boală sau dizabilitate?

- ☐ nu
- ☐ da, într-o oarecare măsură
- ☐ da, foarte mult

29. Sunteți fumător/fumătoare?

- ☐ da
- ☐ nu

30. Dormiți între 7 și 9 ore pe noapte?

- ☐ da
- ☐ nu

31. Câte ore petreceți în medie pe zi în fața ecranelor (telefon, TV, PC/laptop):

____

32. Dețineți un profil pe o rețea de socializare online (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TickToc, Pinterest, etc):

- ☐ da
- ☐ nu

33. Sunteți mulțumit/ă de aspectul dumneavoastră fizic:

- ☐ da
- ☐ nu

34. Considerați că aveți o stimă de sine:

- ☐ foarte scăzută
- ☐ scăzută
- ☐ nici scăzută, nici ridicată
- ☐ ridicată
- ☐ foarte ridicată

35. Gândindu-vă la modul în care reușiți în viața de zi cu zi să relaționați cu semenii, v-ați descrie ca fiind o persoană care:

- ☐ își face prieteni foarte greu
- ☐ își face prieteni greu
- ☐ își face prieteni nici greu, nici ușor
- ☐ își face prieteni ușor
- ☐ își face prieteni foarte ușor

36. Ce fel de stil de viață considerați că aveți?

- ☐ sedentar
- ☐ ușor activ
- ☐ moderat activ
- ☐ activ
- ☐ foarte activ
- ☐ extrem de activ

37. Gândindu-vă la starea dumneavoastră din ultimele 2 săptămâni, care dintre afirmațiile de mai jos vi se potrivește cel mai bine?

- ☐ m-am simțit vesel şi optimist
- ☐ m-am simțit calm şi relaxat
- ☐ m-am simțit activ şi plin de energie
- ☐ m-am simțit deosebit de tensionat
- ☐ m-am simțit singur
- ☐ m-am simțit abătut şi deprimat

38. Considerați că modalitatea, online de evaluare, efectuare și monitorizare, propusă de către profesorul de educație fizică o să vă ajute să dezvoltați un obicei în ceea ce privește practicarea cu regularitate a activităților fizice:

☐ da
☐ nu

39. Ce tip de dispozitiv electronic dețineți și îl veți utiliza pentru a vă monitoriza activitatea fizică zilnică:

☐ smartphone
☐ smartwatch (fitband)
☐ smartphone si smartwatch (fitband)
☐ centura corporală și ceas
☐ nu dețin niciun fel de dispozitiv

ANEXA 2. Chestionar final

Dragi studenți,
Vă rugăm să completați următorul chestionar cât mai atent și sincer posibil. Chestionarul, în afară de acorduri, are 28 de întrebări și completarea lui nu va dura mai mult de 10 minute.
Mulțumesc.

Secțiunea 1 – Acorduri

1. **Declar că:**

☐ datele furnizate îmi aparțin și sunt reale

2. **Declar că:**

☐ sunt de acord cu prelucrarea datelor în vederea monitorizării și evaluării progresului personal din cadrul seminariilor la disciplina Educație Fizică pentru anul universitar 2020/2021 cu scopul de a obține un calificativ final și utilizarea lor într-un format agregat în scop științific

Secțiunea 2 – Participarea la seminarii

3. **Ați reușit să mențineți pe parcursul întregii perioade de raportare FITT metoda aleasă inițial în vederea monitorizării activității fizice pentru seminarii?**

☐ da, am menținut metoda în totalitate
☐ nu, deoarece am cumpărat un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am continuat să fac programul de exerciții dat de profesor
☐ nu, deoarece am cumpărat un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am continuat să îmi fac propriul program de exerciții
☐ nu, deoarece am cumpărat un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am trecut de la programul de exerciții oferit de profesor la cel propriu
☐ nu, deoarece am cumpărat un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am trecut de la programul de exerciții propriu la cel oferit de profesor
☐ nu, deoarece nu am mai avut un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am continuat să fac programul de exerciții dat de profesor
☐ nu, deoarece nu am mai avut un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am continuat să-mi fac propriul program de exerciții

☐ nu, deoarece nu am mai avut un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am trecut de la programul de exerciții oferit de profesor la unul propriu
☐ nu, deoarece nu am mai avut un dispozitiv electronic de monitorizare, dar am trecut de la programul de exerciții propriu la cel oferit de profesor
☐ nu, pentru că nu am completat chestionarul inițial și nu am ales o metodă

Secțiunea 3 – Situația medicală

4. **Cum evaluați starea dumneavoastră de sănătate actuală:**

☐ foarte bună
☐ bună
☐ nici bună, nici rea
☐ rea
☐ foarte rea

5. **În timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice, ați dezvoltat/descoperit o boală de scurtă sau lungă durată (exemple de durată scurtă: răceli, gripă, COVID-19, tulburări de stomac, dureri de cap, migrene, etc. și de lungă durată: boli de inimă, leziuni ale nervilor, probleme de vedere, boli ale rinichilor, leziuni iremediabile musculare și scheletice, diabet etc.)?**

6. **În timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice, v-ați schimbat obiceiurile alimentare (preferințe pentru carne, grăsimi animale, prăjeli, dulciuri, sare, meniu vegetarian, fast food, chipsuri, băuturi carbogazoase îndulcite etc.) – specificați de la care la care)?**

Secțiunea 4 – Particularități

7. **Gândindu-vă la faza în care vă aflați momentan în ceea ce privește atitudinea dumneavoastră față de efectuarea unui program de exerciții fizice, ați spune că:**

☐ nu efectuez, nu m-am gândit să efectuez și nici nu am făcut vreun demers (achiziție echipament specializat, abonament sală, etc.) care să mă motiveze să urmez un anumit program de exerciții fizice

☐ nu efectuez, m-am gândit să efectuez și nu am făcut vreun demers (achiziție echipament specializat, abonament sală, etc.) care să mă motiveze să urmez un anumit program de exerciții fizice

☐ nu efectuez, m-am gândit să efectuez și am făcut unele demersuri (achiziție echipament specializat, abonament sală, etc.) care să mă motiveze să urmez un anumit program de exerciții fizice

☐ efectuez ocazional un anumit program de exerciții fizice

☐ efectuez în mod regulat un anumit program de exerciții fizice

8. Gândindu-vă la exercițiile fizice ați spune că sunt o activitate pe care:

	Acord puternic	Acord	Nici acord, nici dezacord	Dezacord	Dezacord puternic
O efectuez in mod frecvent	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez in mod automat	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez fără sa fie nevoie sa-mi aduc aminte de ea in mod conștient	☐	☐	☐	☐	☐
Care mă face sa mă simt ciudat daca nu o fac	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez fără sa mă gândesc	☐	☐	☐	☐	☐
Care ar necesita efort ca sa nu o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Care aparține rutinei mele (zilnice, săptămânale, lunare)	☐	☐	☐	☐	☐
O efectuez înainte sa realizez ca o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Mi-ar fi dificil sa nu o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Nu trebuie sa mă gândesc ca sa o fac	☐	☐	☐	☐	☐
Care mă caracterizează	☐	☐	☐	☐	☐
Care o efectuez de mult timp	☐	☐	☐	☐	☐

9. S-a modificat volumul de exerciții fizice practicate în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice?

☐ da, am efectuat un volum mai mic de exerciții decât înainte de începerea perioadei de raportare FITT

☐ nu, am efectuat același volum de exerciții ca înainte de începerea perioadei de raportare FITT

☐ da, am efectuat un volum mai mare de exerciții decât înainte de începerea perioadei de raportare FITT

☐ nu am efectuat activități fizice

10. V-ați modificat preferințele față de locația în care practicați exerciții fizice în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice.

☐ nu, încă prefer în aer liber

☐ nu, încă prefer în interior

☐ da, de la exterior la interior
☐ da, de la interior la exterior
☐ nu am efectuat activități fizice

11. V-ați modificat preferințele față de modalitatea în care preferați să efectuați exerciții fizice în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice?

☐ nu, încă prefer să fac mișcare singur/ă
☐ nu, încă prefer să fac mișcare împreună cu alte persoane
☐ da, dacă înainte preferam să fac mișcare singur/ă, acum îmi place să fac mișcare împreună cu alte persoane
☐ da, dacă înainte preferam să fac mișcare cu alte persoane, acum îmi place să fac mișcare singur/ă
☐ nu am efectuat activități fizice

12. În timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice, ați locuit în propria locuință (satul, orașul sau țara natală), v-ați deplasat (casa închiriată, călătorind mai mult de o săptămână etc.) sau v-ați mutat permanent într-o altă locație (un apartament închiriat în alt oraș, etc.)?

☐ am locuit pentru întreaga perioadă de timp în casa proprie și nu am fost plecat mai mult de o săptămână
☐ am locuit pentru întreaga perioadă de timp în casa proprie și am fost plecat mai mult de o săptămână
☐ am locuit pentru întreaga perioadă de timp în casa proprie și am fost plecat mai mult de o lună
☐ m-am mutat din propria locuință în una nouă din alta localitate/țară

13. V-ați schimbat statusul lucrativ în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice?

☐ nu, tot nu am o slujbă
☐ nu, am aceeași slujbă
☐ da, m-am angajat
☐ da, mi-am schimbat slujba

14. S-a schimbat numărul de ore lucrate în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice?

☐ da, lucrez mai puține ore
☐ nu, lucrez același număr de ore

☐ da, lucrez mai multe ore
☐ nu am o slujbă

15. S-a modificat modul în care programul de munca corespunde angajamentelor familiale sau sociale din afara sa, (opțiuni inițiale: foarte bine; bine; nici bine, nici rău; rău; foarte rău), în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice (ex. de răspuns: da, s-a schimbat de la bine la foarte bine; nu, a rămas la fel, etc. – dacă nu aveți un loc de muncă scrieți NC)?

16. V-ați modificat obiceiul față de fumat în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice?

☐ nu, tot nu fumez
☐ nu, tot fumez
☐ da, am început să fumez
☐ da, am renunțat la fumat

17. V-ați modificat obiceiul față de somn în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice?

☐ nu, încă dorm între 7 și 9 ore pe noapte
☐ nu, încă dorm mai puțin de 7 ore pe noapte
☐ nu, încă dorm mai mult de 9 ore pe noapte
☐ da, am început să dorm între 7 si 9 ore pe noapte
☐ da, am început să dorm mai mult de 9 ore pe noapte
☐ da, am început să dorm mai puțin de 7 ore pe noapte

18. S-a modificat numărul de ore petrecute zilnic în fața ecranelor (telefon, TV, PC/laptop) în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice (ex. de răspuns: da, s-a schimbat de la 8 ore la 12 ore etc.)

19. V-ați modificat comportamentul referitor la rețelele de socializare online (profiluri pe: Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TickToc, Pinterest etc.) în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice ?

☐ nu, tot nu am profil

☐ nu, am același număr de profiluri
☐ da, nu aveam profil pe o rețea de socializare și acum am unul
☐ da, nu aveam profil pe o rețea de socializare și acum am mai multe
☐ da, aveam cel puțin un profil pe o rețea de socializare și acum am mai multe

20. S-a schimbat motivul pentru care desfășurați activități fizice, (opțiunile inițiale: o sănătate mai bună; arata mai bine; dezvoltarea propriei personalității; interacțiunea cu alte persoane), în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice (ex. de răspuns: da, s-a schimbat din a arata mai bine in pentru o sănătate mai bună; nu, a rămas la fel etc.)?

21. S-a modificat satisfacția în ceea ce privește propriul aspect fizic, în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice ?

☐ da, s-a înrăutățit
☐ nu, a rămas la fel
☐ da, a devenit mai bună

22. S-a modificat nivelul perceput al stimei de sine, (opțiuni inițiale: foarte scăzut; scăzut; nici scăzut, nici ridicat; ridicat; foarte ridicat), în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice (ex. de răspuns: da, s-a schimbat de la scăzut la foarte ridicat; nu, a rămas la fel etc.)?

23. S-a schimbat modalitatea în care reușiți să relaționați cu alte persoane in viața de zi cu zi, (opțiuni inițiale: îmi fac prieteni foarte greu; îmi fac prieteni greu; îmi fac prieteni nici greu, nici ușor; îmi fac ușor prieteni; îmi fac prieteni foarte ușor), în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice (ex. de răspuns: da, s-a schimbat de la îmi fac prieteni foarte greu la îmi fac prieteni ușor; nu, a rămas la fel etc.)?

24. S-a modificat percepția asupra stilul propriu de viață, (opțiuni inițiale: sedentar; ușor activ; moderat activ; activ; foarte activ; extrem de activ), în timpul acestui semestru online și a perioadei de monitorizare a activității dumneavoastră fizice (ex. de răspuns: da, s-a schimbat din activ în foarte activ; nu, a rămas la fel etc.)?

[ ]

25. Gândindu-vă la starea dumneavoastră din ultimele 2 săptămâni, care dintre afirmațiile de mai jos vi se potrivește cel mai bine?

☐ m-am simțit vesel şi optimist
☐ m-am simțit calm şi relaxat
☐ m-am simțit activ şi plin de energie
☐ m-am simțit deosebit de tensionat
☐ m-am simțit singur
☐ m-am simțit abătut şi deprimat

26. Gândindu-vă la modul în care v-ați desfășurat activitatea profesională/ educativă/familială/socială în situația pandemică actuală generată de COVID-19, vă rog să-mi relatați care considerați ca au fost aspectele pozitive și negative întâmpinate:

[ ]

27. Considerați că metoda de evaluare online și de monitorizare a performanței activităților dumneavoastră fizice, propusă de profesorul de educație fizică, v-a ajutat să dezvoltați un obicei cu privire la practicarea cu regularitate a activităților fizice?

☐ da
☐ nu

28. Considerați că baza dumneavoastră de cunoștințe referitoare la activitățile fizice și sport s-a îmbunătățit datorită interacțiunii noastre?

☐ da
☐ nu

29. Vă simțiți mai conștienți asupra importanței mișcării în viața unei persoane după activitatea noastră de la acest curs?

☐ da
☐ nu

30. În final, aș dori să vă mulțumesc și să vă ofer posibilitatea de a-mi furniza feedback cu privire la activitatea din cadrul cursului nostru sau referitor la oricare alte aspecte pe care le considerați importante și asupra cărora ați dori să vă exprimați opinia



ISBN: 978-606-37-2015-4